







# स्वास्थ्य के लिये क्या करें

श्रीमती मुमित्रा भार्गव,  
एम० ए०, डी० टी०

हस्तक  
अशोक प्रकाशन  
१९५५



## अवयव-सूचा

अवयव	पृष्ठ
हम क्यों खाते ?	६—१५
खाने का क्या होता है ?	१६—२०
हम क्या खाते हैं ?	२१—३१
हम कितना खाना खाते ?	३२—४२
हम खाना कैसे खाते ?	४३—५५
क्या पिये ?	५६—६५
क्या यह खाना ठीक है ?	६७—७६
देश में खाना कितना है	७७—८८



स्वास्थ्य के लिए  
क्या खाएँ





## अध्याय १

### हम क्यों खायें ?

एक बार पाण्डवों ने लोहे का भीमसेन बनाकर धृतराष्ट्र के पास भेजा और धृतराष्ट्र ने बनाबटी स्नेह से, जो उसे अपने हृदय से लगाया तो यह चूर-चूर हो गया। यह कथा महाभारत की है। यह है आपके पूर्वजों की महादुरी की कहानी। तत्पश्चात् माँ-बाप के सन्तान भी वैसी ही होनी चाहिये। फिर क्या कारण है कि हम ऐसे शक्तिशाली नहीं हो सकते। हमने देखा है कि हमारे बाबा के बाल नहीं पके और हमारे बालों में बीसी में ही सफेदी आने लगती है। हमारी दादी अनाज को घानकर माफ़ कर लेती हैं, मुँह परोकर लालटेन के प्रकाश में मिलाई कर लेती हैं, और हम युवावस्था में ही आँखों पर चरमा पड़ा लेते हैं। हमारे बृद्ध अपने हिलते दाँतों की मदद से चने चबा लेते हैं, और हम दाँत टूटे हुए भी चने चबाने में टरते हैं कि हजम नहीं होगा। हमका कारण कभी आपने सोचा ?

आपने अपने समय में टार्जन का सिनेमा अवश्य देखा होगा । वही टार्जन जो बड़े-बड़े जंगली जानवरों का भी सामना करने से नहीं डरता, और जो बड़े-बड़े मगर को भी चीड़-काढ़कर फेंक देता है । उसको देखते समय, हरएक आदमी, हरएक बच्चा यही सोचता है कि टार्जन में ऐसी ताकत कहाँ से आई । हम भी इस बात की कोशिश करें । गामा जैसा पहलवान जिसने रूस के विश्वविजेता पहलवान जेयिस्को को एक मिनट में पछाड़ दिया था । इन सबमें इतनी ताकत कहाँ से आई ? उत्तर एक ही है, अच्छा खाना खाने से । ठीक मात्रा में खाने से । उचित समय पर खाने से । खाना हमारे और आपके लिये बहुत ही जरूरी चीज है । आदमी, जानवर ही क्या छोटे से छोटा कीड़ा भी खाने की जरूरत का ज्ञान रखता है । उसकी तरफ से कोई लापरवाही नहीं कर सकता । परन्तु क्या खायें, कैसे खायें और कब खायें, यह यदि ठीक-ठीक मालूम हो जावे तो हरएक आदमी धृतराष्ट्र, टार्जन अथवा गामा हो सकता है ।

ग्रीक विद्वान् स्टोइक्स का कहना था कि खाओ पीओ और आनन्द करो, क्योंकि मृत्यु कितनी निकट है, इसका पता नहीं । बहुतों का यह भी कहना है कि जीवन खाने के लिये होता है, खाना जीवन के लिये नहीं । आप अपने चारों तरफ आँख उठाकर देखलिये, आपको हरएक आदमी, जो काम करता है, किसान जो हल चलाता, बीज बोता, और मेहनत करता है, उसका ध्येय है खाना; यादू जो दफ्तर जाता है, खाना जुटाने के उद्देश्य से, व्यापारी जो व्यापार करता है, खाने को दृष्टि में रखकर, अतः खाना जीवन का बहुत ही आवश्यक अंग है । फिर भी हम खाने के विषय में ऐसी पूरी जानकारी नहीं कर सके जिससे हमारी आयु बढ़े, और जीवन के आधक से अधिक दिन सुखी और

स्वस्थ रहकर बीतें। कहायत है 'तन्दुरुस्ती हज्जार न्यामत'। बीमार आदमी का र्च उसकी दवा आदि में जितना होता है, उतना अन्य वस्तुओं पर नहीं। खाना ऐसा खाया जाय जो बीमारी को खाने से रोके और आई हुई बीमारी को भगाने में मदद करे। बीमारी यदि न हो तो स्वास्थ्य और अच्छा किया जा सकता है, परन्तु रोगी आदमी के शरीर को दुगुना काम करना होता है। पहले बीमारी को दूर करना और फिर स्वास्थ्य बनाना।

जार्ज बर्नार्ड शॉ, अमेज विद्वान् का विश्वास तथा गर्व है कि उनका जीवन १०० वर्ष से भी वही अधिक होगा। महात्मा गाँधी, इतने प्रव और तपस्या करने के बाद भी इसी प्रकार का विश्वास रखते थे। क्योंकि वह भोजन आदि बहुत संयम से करते थे, और ऐसा होता भी यदि वह किसी दुष्ट के हाथों से मारे न जाते। दुनिया के अन्य देशों में मनुष्य की औसत आयु वही अधिक होती है। माताओं का खाना ठीक न होने के कारण शिशु भी बहुत अधिक संख्या में मर जाते हैं।

१९४२ में १००० जनसंख्या १००० जनसंख्या १००० जनसंख्या की  
की जन्म गणना की मृत्यु गणना शिशु मृत्यु गणना

भारत	३०.०	६२.०	१६३
इंग्लैंड और वेल्स	१५.६	११.१	५१
संयुक्तराज्य अमेरिका (गोरे)	२०.६	१०.१	४०
जर्मनी	१४.६	१२.४	६६
फ्रांस	१४.५	१६.६	७१
कनाडा	२३.४	६.७	५४
ऑस्ट्रेलिया	१६.१	१०.५	३६
स्वीटन	१७.७	६.६	२६

स्वास्थ्य के लिये क्या खाये ?

पैदिक श्रृचाओं में 'जीवन शब्दः शनम्' के आशीर्वाद कई स्थान पर लिखे हुए हैं। अर्थात् 'मौ वर्ष का जीवन हो हमारा', यह कामना रहती थी। आज हमारे यहाँ की स्त्री की औसत आयु २६.५६ है जब कि आस्ट्रेलिया की ६७.१४ है और अमेरिका की ६४.५० है।

६० से ऊपर वाले व्यक्ति प्रतिशत

ब्रिटिश भारत

जापान

पोलैंड

इंग्लैंड और वेल्स

४.०

७.५

७.७

१३.२

औसत आयु

देश	पुरुष	स्त्री
फनाडा	५६.६६	६०.७३
संयुक्तराज्य अमेरिका	६०.६०	६४.५०
जर्मनी	५६.८६	६२.८१
इंग्लैंड	६०.१८	६४.४०
आस्ट्रेलिया	६३.४८	६७.१४
जापान	४६.६२	४६.६३
भारत	२६.६१	२६.५६

भारतीय बच्चे जन्म के समय ही निर्बल होते और अप्रगल्भ पते हैं। वह निर्बलता उनमें घर कर लेती है और उस सरलता से निकलना कठिन हो जाता है। और फिर बीमारियाँ आती हैं और उनका इलाज करने के लिये भी पर्याप्त साधन न

१। यहाँ लगभग ५०,००० डाक्टर हैं जिससे पता चलता है कि प्रति २००० व्यक्तियों के पीछे एक डाक्टर है—ब्रिटेन में १००० व्यक्तियों के लिये एक और संयुक्त प्रदेश अमेरिका में ७५०-८०० व्यक्तियों के लिये एक डाक्टर है। नर्स यहाँ कुल ७००० हैं, अतः ५६००० व्यक्तियों के हिस्से एक नर्स आती है। ब्रिटेन में ३०० व्यक्तियों के लिये एक नर्स है।

पौष्टिक भोजन बहुत आवश्यक वस्तु है। कालिदास के शकुन्तला नाटक की कहानी हमें सभी को मालूम है। शकुन्तला के लड़के भरत, जिसकी पीरना और गौरव के कारण ही हमारे देश का नाम भारतवर्ष हुआ, के बालपन की कथा है कि वह शेरों के बच्चों के साथ खेलता था, और शेर का मुँह खोलकर उसके दाँत गनने का प्रयास करता था। यह शक्तिशाली बालकों की कथा है। इसी प्रकार मौस देश के पद्मादुर व्यक्ति हर्षुलीस की कहानियाँ प्रसिद्ध हैं। हम वर्तमान समय में जब दुनियाँ के अन्य देशों के नागरिकों की ओर दृष्टि डालते हैं तो पता चलता है कि यहाँ उस आयु पर व्यक्ति उत्तरदायी स्थानों का भरण करता है, जब हमारे यहाँ का व्यक्ति संसार से विरक्त होकर मृत्यु की राह देखने लगता है। ४५-५० वर्ष का व्यक्ति विदेशों में बुढ़ा गिना जाता है। इंग्लैंड में ७०-७५ वर्ष की आयु में मंत्री और प्रधान मंत्री के पद पर अंग्रेज नियुक्त हैं। और हमारे भारत में ५६ वर्ष की आयु पर सरकारी नौकरी से पेंशन मिल जाती है। उसके बाद मनुष्य उत्तरदायी कार्य करने योग्य नहीं समझा जाता और वह अपने को बुढ़ा समझकर निरपेक्ष हो सुट्टा हो जाता है। इन सबका असली कारण खाने की ओर से दृष्टि है। सात्विक भोजन उत्तम होता है परन्तु हमका अर्थ यह नहीं कि वह पौष्टिक न हो। किसी भी देश को अमगामी होने के लिये, संसार में नाम कमाने के लिये शक्ति की आवश्यकता होती

है। हर एक आदमी अगर ताकतवर हो तो सारा देश ताकतवर हो जायेगा। आपने उस वृद्ध की कहानी पढ़ी है जिसने अपने चार लड़कों से एक मोटी रस्सी को तोड़ने के लिये कहा था। उस कई रातों से बटी हुई रस्सी को कोई न तोड़ सका, अलग किये हुए कमजोर तांगों को सब तोड़ सकते थे। इकट्ठी शक्ति को कोई सरलता से नहीं हरा सकता। परन्तु हम सब ताकतवर जमी हो सकते हैं, जब यह जान लें कि हमारा खाना कैसा होना चाहिये, उसमें क्या कमी है और उसको पूर्ण किस प्रकार किया जावे।

पुष्ट लोगों का यह विचार है कि जिसके पास अधिक धन है वही आदमी सुखी है। यदि ऐसा होता तो राजा माइडस जिसने भगवान् के स्पर्श से होने वाला सोना के परदान को वापस लेने की प्रार्थना न की होती। केवल रुपया अधिक होने से अधिक यह अच्छी चीजें लेकर खाई जा सकती हैं, यह बात ठीक नहीं, क्योंकि अच्छी चीजें गुणकारी होनी चाहिये न कि केवल स्वाद की होती है, यदि उनका ठीक से प्रयोग किया जावे। और देशों ने इस विषय में बहुत ध्यान दिया है। यही कारण है कि उनके यहाँ अधिकतर व्यक्ति लम्बे, स्वस्थ और बड़ी आयु वाले होते हैं, तथा वृद्ध होते हुए भी जीवन से थक नहीं जाते।

प्रायः बीमारियों के कारण हम कीटाणुओं को समझते हैं और उनके संबंध में खोज करने पर पता चला है कि प्रत्येक कीटाणु लगभग  $1/100,000$  इंच का होता है, और तौलने पर वह एक माशा के अतिरिक्त मक्खी, मच्छर भी बीमारी फैलाते हैं। गंदे स्थानों पर दूध दुहने पर उसमें भी रोग पैदा करने के कीटाणु आ जाते। परन्तु इन सबसे भी अधिकांश भोजन के द्वारा ही हमारे शरीर

पहुँचते हैं। खाने की कमी, खाने का आधिक्य, बेढंगा खाना, बेवक्त खाना, गंदा और घासी खाना, आधे से अधिक रोग इन्हीं से फैलते हैं, और इन्हीं के मुधार से बीमारी दूर हो सकती है। कहते हैं 'शरीर की माँ सबरी दादी'। खाने के दोषों के कारण आदमी निर्बल और अशक्त हो जाता है, और कोई भी बीमारी उसे घेर सकती है। शरीर की रक्षा करने के लिये, और बाहरी शत्रु का सामना करने के लिये खून में सिपाही मौजूद रहते हैं। यदि बाहरी शत्रु कीटाणु अधिक शक्तिशाली हैं तो हमारे अन्दर के सिपाहियों को हरा देंगे। यदि हम ताकतवर हैं तो बाहर के कीटाणु बुद्ध असर न कर सकेंगे। शरीर को ताकतवर बनाने के लिये पौष्टिक भोजन बहुत आवश्यक है। यह जीवन की पहली घड़ी आवश्यकता है।



## अध्याय २

### खाने का क्या होता है ?

रेल में बैठकर जब हम सैर सपाटा करते हैं, हज़ारों मील का चक्कर लगा आते हैं, तब यह नहीं सोचते कि अकेला एंजिन हम सबको कैसे इतनी तेज़ रफ़्तार से घसीटे लिये जा रहा है एंजिन को चलाने के लिये और बराबर आग की ताक़त बनाये रखने के लिये कोयला और पानी ढाला जाता है, तथा रद्दी कोयला और राख उसमें से बाहर निकाल दिया जाता है। यदि उपरोक्त घेकार भाग उसमें से नहीं निकाला जायगा तो आग धुमक जावेगी, और यदि आग हल्की पड़ने पर उसमें और कोयले नहीं ढाले जावेंगे तब भी, धीरे-धीरे आग कम होकर अन्त में शान्त हो जावेगी और गाड़ी नहीं खिंच सकेगी। हमारा शरीर भी एक रेलगाड़ी है। जिसमें छोटे से लेकर बड़े तक कई कल पुर्जे हैं। रेलगाड़ी की तरह शरीर के आगे एंजिन नहीं लगा है, वरन् सारी मशीन शरीर के अन्दर है। अन्दर की मशीन में खाना कोयले का काम करता है। उसके न मिलने से

मनुष्य का शरीर क्षीण होता जाता है और निरंतर ऐसा करने से वह मर जाता है। १९२० में आयरलैंड की स्वतंत्रता के आन्दोलन के समय एक नेता टेरेंस मेक्स्विनी, को दो साल की कठिन जेल की सजा मिली। हमने वहाँ अनशन किया और ७५ दिन करने के बाद मर गया। इसी प्रकार यदि शरीर में तापन काफी है तो कुछ दिन खाना न खाने से कमजोरी अवश्य होगी, परन्तु मृत्यु जल्दी नहीं हो सकती। बाइबिल में लिखा है कि ईसा ने लगातार चालीस दिन तक उपवास किया। मुसलमानों में रोजा और हिन्दुओं में व्रत रखने की प्रथा बहुत प्रचलित है। महात्मा गांधी ने कई बार अनशन किया, और एक बार २१ दिन इसी प्रकार सफलतापूर्वक व्यतीत किये। इतिहास बताता है कि ऐसे उदाहरण मौजूद हैं जहाँ मनुष्य ७७ दिन तक पिना खाये जीवित रहे हैं।

हम लोग आखिरी कौर मुँह में टालकर समझते हैं कि खाने का काम समाप्त हो गया और पेट भर गया, परन्तु अन्दर की मशीन का काम अभी शुरू होता है। मुँह के अन्दर दाँतों की चक्की लगी हुई है, जो मुँह में टाले हुए खाने को पाँचकर बारीक कर देती है। ताकि अन्दर पेट की मशीन को अधिक मेहनत न करनी पड़े और खाना जल्दी हضم हो जाये।

गाय को जल्दी-जल्दी घास और घाना खाने हुए आपने देखा होगा, परन्तु परमात्मा ने उसे ऐसी चक्कल दी है कि वह घास में बैठकर जुगाली करती है। चिड़िया जब अपने बच्चों को चुगगा देती है, तब पहले अपनी पोंच में उसे मर्दान कर लेती है। जब पशु और पक्षी अपने खाने के मंदिर में इतनी मायधानी रखते हैं, तो मनुष्य जिसे परमात्मा ने चक्कल दी है, उसे खाने को खूब बचाकर खाना चाहिये। विद्यार्थियों को इम्तिहान के दिनों में और किसानों उपन्यास पढ़ने के शौकीनों को देखें कि किताब पास

## स्वास्थ्य के लिये क्या खायें ?

में रक्खी है ध्यान उसमें लगा है और खाना खाया जा रहा है। शतरंज के खिलाड़ी भी खाने का काम इसी प्रकार समाप्त करते हैं कि खाने को गौण कार्य और खेल को प्रधान कार्य समझकर खाना किसी प्रकार पेट में उड़ेल लेते हैं, और फिर भूल जाते हैं कि उन्होंने क्या खाया, अथवा खाना खाया भी है या नहीं। वह भूल जाते हैं कि इस प्रकार खाना खाने से शरीर को दोहरा काम करना होता है और दोनों में से कोई भी काम ठीक से नहीं हो पाता। रुधिर जो दिमागी काम करने के लिये वहाँ पहुँच जाता है, खाना पचाने में पूरी मदद नहीं कर पाता।

खाना मुँह में ही पचना शुरू हो जाता है। दाँत से चबाते समय उसमें लार आकर मिल जाती है, और भोजन को पाचक बना देती है। आपने देखा होगा कि खाना खाते अथवा पानी पीते समय कभी-कभी ऐसी घाँस आती है कि खाँसी उठने लगती है और जलन होती है। आप खाना या पानी निगलते वक्त घोर से हँसिये या बात करिये तो ऐसा होता है। कारण यह है कि साँस और खाने की नली एक दूसरे के निकट हैं, जिनका प्रारंभ गले से होता है। साँस लेने पर साँस की नली खुलती है, और उपरोक्त कारण से खाना आहार नली में न जाकर उसमें चला जाता है, और जब तक उसके बाहर नहीं निकल आता, यह तकलीफ देता है। खाना खाते समय साधारण बातचीत करना अच्छा होता है, गंभीर विषयों पर मनन करने से दिमाग थक जाता है, और खाना भी आसानी से नहीं पच सकता। याद रखिये खाना इतना चपाया जाय कि दाँतों का काम अँतों को न करना पड़े।

गले को आमाशय से जोड़नेवाली एक नली है। उसमें से होकर खाना आमाशय में जाता है। यह थैली की भाँति है, जो लगभग १३ इंच लम्बी और ४ इंच चौड़ी है, और इसकी शक्ति

शक्क जैसी है। यहाँ से एक छूटा रस निकल कर खाने में मिलता और उसे पचाने लगता है। आमाशय के सिकुड़ने और घटने की क्रिया से भोजन पतला और महीन हो जाता है। यहाँ साधारणतया आना ३-४ घंटे ठहरता है। फिर छोटी आँत में चला जाता है। यह आँत लगभग २३-२४ फुट लम्बी चीज है। क्या यह आश्चर्य नहीं कि छोटे से छोटे शरीर में भी इतनी यही और पूरा काम करने वाली चीजें मौजूद हैं। इसका काम भी भोजन को पचाना है। यह जोँक की भाँति सिकुड़ती और फूलती है। यहाँ भोजन पेप्तादि रसों में मिलता है, और उनमें से उत्तम सार पदार्थ धनकर खून में मिल जाता है, और सारे शरीर में पहुँच जाता है। बेकार भाग बड़ी आँत में चला जाता है, जहाँ पर पाना संग्रह लिया जाता है और बाकी रही हिस्सा शरीर के बाहर पेंक दिया जाता है।

यदि आपको कभी पिजली का धक्का लगा होगा तो आपको मालूम होगा कि यह सारे शरीर में एकदम कैसे पहुँच जाता है। वही प्रकार खून के द्वारा अच्छी या बुरी सभी चीजें सारे शरीर में घेरन पहुँच जाती हैं। आपको कभी आश्चर्य होता होगा कि यदि हमारे पैर में दर्द है तो उसके लिये हाथ में सुई (इन्जेक्शन) लगाई जाती है और यह अच्छा हो जाता है। कैल्शियम की सुई लगने ही कुछ भर के लिये सारे शरीर में गरमी आ जाती है। एक गर्मी सुई की नोक से दवा अन्दर टाली जाती है, और वह उस दर्द को अच्छा कर देती है। यह खून के द्वारा ही सारे शरीर में पहुँच जाती है, क्योंकि खून सारे शरीर में बहुत जल्दी जल्दी दौड़ करता रहता है।

हमारे आपको लिये खाना खाने का अर्थ भूख मिटाना अथवा प्यास पूरा करना होता है। अगर ऐसा नहीं है। छोटे बच्चे से बड़ा होता है और बड़े से बुरा। दालक का सिर बड़ा होता है, हाथ

पर मढ़े होते हैं। यह घड़ने की ताब्रन स्थाने से ही आती है। क्रम करते-करते शरीर थकता और क्षीण होता है, आप सोचते हैं कि आप सेदते हैं, आराम करते हैं तो आपके शरीर की मशीन को भी पुनरुत्पत्ति मिलती है। नहीं, यह तो शरीर में निरंतर काम करने के लिये बनाई गई है। आपको चाहिये कि आप उसके किसी भी पुर्जे को काम में न लाने के कारण लंक न लगने दीजिये, नहीं तो यह बेकार हो जायगा। उस मशीन में समय-समय पर तेल देते रहिये, ताकि यह ठीक से चलती रहे। यह काम भी भोजन द्वारा होता है।

---

## अध्याय ३

### हम क्या खाते हैं ?

खाने और सुनने में यह एक नई बात मालूम होती है कि  
निर्षों में जितने आदमी हैं उनकी ही तरह का खाना खाते हैं।  
यह निश्चय है कि हर एक के खाने में कुछ न कुछ अन्तर जरूर होगा  
। रोटी, दाल, हरकारी, फल, मछली, अनेकों पशु और पक्षी  
सभी तो खाने की सामग्री में आजाते हैं। और उन्हीं तरह-तरह  
के खानों को शक्कर जिन्दा रहते और बामकाज करते हैं। कोई  
अधिक समय तक जीवित रहता है, किसी के शरीर की मरतम  
बन्दी ही जवाब दे जाती है, कोई अधिक साफ़न रहता है कोई  
कम। प्रत्येक अपने लाभ, शायद और परिस्थिति के अनुकूल अपने  
में अच्छा खाना खाते हैं और प्रायः यह पता नहीं लगता कि  
अधिकांश बीमारियाँ क्यों आते हैं ? उनके खाने में कुछ कमी है या अधिक  
कम। यदि कमी और अधिकांश का पता चलता है तो उसकी दवा  
में। परन्तु विज्ञान ने हमारे और ही तरीके निकाल रखे हैं।

भोजन का खास काम शरीर की खोई हुई शक्ति को पूरा करना है। इसलिये जिन अवयवों की कमी हो जाती है, वही तत्व खाने के अन्दर होने चाहिये, तभी शक्ति व्यर्थ की नहीं बनी रह सकती है और चालपन का शरीर बढ़ भी सकता है। जिस प्रकार एक एंजिन लोहा, पोतल आदि धातुओं से मिलकर बनता है और टूट फूट होने पर इन्हीं चीजों की फिर जरूरत होती है वैसे ही हमारे शरीर की बात है। शरीर के अंगों को बनाने और बनाए रखने के लिये विशेष जरूरत प्रोटीन की होती है, जिसे पोषक द्रव्य भी कहते हैं। इसके अलावा कई प्रकार के नमक, कैल्शियम (चूना), लोहा आदि सभी यह काम करते रहते हैं। एंजिन की तरह मनुष्य शरीर बिना काम किये नहीं रह सकता, वह तो मृत्यु पर ही शान्त होता है, अतः यहाँ तो टूट-फूट और मरम्मत बराबर होती रहती है। जैसे एक मकान का यदि चूना गिर गया है और आपने उसकी परवाह नहीं की तो जल्दी ही ईंट गिरने का अवसर आ जायगा और फिर दीवार गिर जावेगी। इसी प्रकार मनुष्य के शरीर को टूट-फूट को भी तुरन्त बनना चाहिये।

मशीन को चलाते रहने के लिये तेल या ग्रीज की जरूरत होती है, नहीं तो मशीन चलते-चलते रुक जावेगी, या जंक लग जावेगी अथवा व्यर्थ की रगड़ से उसके पुर्जे घिस जायेंगे। मनुष्य के शरीर को चालू रखने के लिये भी चर्बी की जरूरत होती है।

मशीन को चलाने के लिये जिस शक्ति की जरूरत होती है वह हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, जिसमें शर्करा और निशास्ता (Starch) मुख्य हैं, के द्वारा पूरी होती है। यह इंधन की भाँति है। चूल्हे में जिननी लकड़ी लगाइयेगा, वैसी ही तेज आग होगी। यके हुए शरीर को कार्बोहाइड्रेट से फील्ड शक्ति मिलती

है। चर्बी भी ईंधन का काम देती है। जिसके जलने में ताकत पैदा होती है।

शरीर में पानी एक बड़ी जरूरी चीज है। बाहर के जीवन में भी पानी कितने काम आता है। पानी, पीते हैं, नहाते हैं, कपड़ा धोते हैं, नदियों में नाव से और समुद्र में जहाज से सामान ले जाते और हम लोग सैर करते हैं। दुनियाँ का दो तिहाई हिस्सा पानी है और शेष पृथ्वी। उसी तरह हमारे शरीर का भी लगभग दो तिहाई हिस्सा पानी है। पानी से शरीर की सफाई होती है, इसी के द्वारा शरीर की गंदगी निकलती है, शरीर के हर एक अंग में इसका बहुत बड़ा भाग पाया जाता है। इसीलिये रोज़ खाने में और अलग भी हम कितना ही पानी पीते रहते हैं।

विद्वानों का पहले विचार था कि भोजन के अन्दर यही ५ पदार्थ होते हैं परन्तु प्रयोग करके देखने पर और ही कुछ फल मालूम हुआ। मनुष्य का शरीर इतना अमूल्य होता है कि उस पर सब प्रयोग आसानी से नहीं किये जा सकते, अतः जानवरों पर होते हैं। चूहे का एक दिन का जीवन मनुष्य के एक दिन के जीवन के बराबर है। चूहे के साल में चार बार बच्चे होते हैं। एक साल में चार पीढ़ी हो जाती है। अतः सरलता से किसी भी प्रयोग का प्रभाव मालूम किया जा सकता है। जैसे धनस्पति को छिलाने पर मालूम हुआ कि तीसरी पीढ़ी में बच्चे अंधे हो जाते हैं। वैसे ही प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, पानी और नमक इन पाँच पदार्थों पर कुछ चूहों को रखा गया उनकी बढ़ती पन्द हो गई और वह जल्दी ही मर गये। अन्य चूहे जिनको दूध भी दिया गया, बढ़ते रहे और जिन्दा रहे। इससे वैज्ञानिकों को पता चला कि जीवन रक्षक के लिये इन पाँच पदार्थों के अलावा



भोजन का काम काम शरीर की छोई हुई शक्ति को पूरा करना है। इसलिये जिन अणुओं की कमी हो जाती है, यही तत्व गाने के अन्दर होने चाहिये, तभी शक्ति ज्यों की त्यों बनी रह सकती है और पालन का शरीर बढ़ भी सकता है। जिस प्रकार एक एंजिन लोहा, पोटल आदि धातुओं से मिलकर बनता है और टूट फूट होने पर इन्हीं चीजों की फिर जरूरत होती है वैसे ही हमारे शरीर की बात है। शरीर के अंगों को बनाने और बनाए रखने के लिये विशेष जरूरत प्रोटोन की होती है, जिसे पोषक द्रव्य भी कहते हैं। इसके अलावा कई प्रकार के नमक, कैल्शियम (चूना), लोहा आदि सभी यह काम करते रहते हैं। एंजिन की तरह मनुष्य शरीर बिना काम किये नहीं रह सकता, वह तो मृत्यु पर ही शान्त होता है, अतः यहाँ तो टूट-फूट और मरम्मत बराबर होती रहती है। जैसे एक मकान का यदि चूना गिर गया और आपने उसकी परवाह नहीं की तो जल्दी ही ईंट गिरने अपसर आ जायगा और फिर दीवार गिर जावेगी। इसी मनुष्य के शरीर की टूट-फूट को भी तुरन्त बनना चाहिये

मशीन को चलाते रहने के लिये तेल या ग्रीज होती है, नहीं तो मशीन चलने में रुक जावेगी अथवा व्यर्थ की जावेगी पुर्जें मनुष्य के शरीर को लंबे भी होती है।

मशीन को यह हमारे (Starch) भाँति है। च होगी।

शक्ति

की बहुत सी प्रोटीन निकल जाती है और वह कम ताकत हो जाता है। शाकाहारी भोजनों में दाल और मेवा में सबसे अधिक प्रोटीन होती है। आपको यह अवश्य याद रखना चाहिये : बढ़ने वाले बच्चों को प्रोटीन की बड़े आदमी की अपेक्षा कहीं अधिक आवश्यकता होती है। पक्का मकान बनाने के लिये नींव ही खोदनी चाहिये, यदि प्रारंभिक जीवन में अंग ताकतवर ही बना तो आदमी नाटा और दुबला रह जाता है तथा बाद में ही भाग कमजोर मालूम होते हैं। परन्तु प्रोटीन ऐसी होनी चाहिये सरलता से पच सके। साधारण दृष्टि में प्रोटीन की आवश्यकता निम्नलिखित है।

वयु—पुरुष तथा स्त्री की	घाम प्रतिदिन	
१८ से ६० तक का पुरुष	६५	१ छ०
१० से १७ " लड़का	८०	१ १/२ "
६ से ९ " बालक	६०	१ "
२ से ६ " बच्चा	४०-५०	पौन "

यह भी बताया गया है कि शाकाहारी प्रोटीन से जानवर से प्राप्त प्रोटीन अधिक शक्तिशाली होती है और यह दूध में ही सबसे अच्छी प्रकार पाई जाती है। हमारे देश की गरीब हालत में यदि आपको अच्छा दूध न मिल सके तो मन्निया दूध भी बहुत लाभ नि पाने हैं क्योंकि उसमें बर्बा के अलावा सभी गुण मौजूद होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट के विशेष अंग राखर और निरास्ता ( स्टार्च, माई ) हैं जो फर्द रूप में पाई जा सकती हैं। यह शरीर को शक्ति पहुँचाने वाला पदार्थ है। यह चावल, मक्का, जौ, गन्ना, आलू,

केले आदि में बहुतायत से पाया जाता है, यह भी खाने का एक आवश्यक अंग है, परन्तु आधिक्य होने से खाने में अन्य चीजों की कमी हो जाती है, और ठीक खुराक नहीं पहुँचती। हमारे देश में बंगाल और मद्रास में चावल खाने की विशेष प्रथा है। पंजाब में गेहूँ अधिक खाया जाता है यही कारण है कि पंजाब के व्यक्ति अधिक शक्तिशाली और मद्रास, बंगाल के अपेक्षाकृत निर्बल होते हैं। यू० पी० में दोनों ही वस्तु खाई जाती हैं, परन्तु राशनिंग के समय में गेहूँ की कमी के कारण चावल भी खाने का एक ज़रूरी भाग हो गया है। यू० पी० का व्यक्ति साधारण शक्ति वाला होता है। यह जल्दी हज़म होने वाली चीज़ है इसी कारण हमारे घरों में प्रायः लोग कहा करते हैं कि चावल खाने से पेट जल्दी भरता है और भूख जल्दी लगती है।

चर्बी शरीर को गर्मी पहुँचाने का खास काम करती है। यह वनस्पति जानवर तथा नारियल, सरसों, तिल आदि सभी पदार्थों से मिलती है। यों तो मांस, मक्खन, मेवा सब वस्तुओं में चर्बी होती है परन्तु घी तेल विशेष हैं। सोयाबीन भी चर्बी के लिये एक मुख्य चीज़ है। खाने में इसका होना बहुत आवश्यक है। शरीर में कम से कम १ छटाक चर्बी नित्य पहुँचनी चाहिये। ऐसा भी होता है कि ज़रूरत से ज्यादा घी और मेवा आदि खाने से वह शरीर में जमा हो जाती है और विशेषकर वह व्यक्ति जो ऐसा भोजन अधिक करता है, और मेहनत कम करता है मोटा हो जाता है। यह नहीं समझना चाहिये कि मोटा होना शक्ति या स्वास्थ्य की निशानी है। साधारण व्यक्ति प्रायः मोटे आदमियों से अधिक शक्तिशाली होते हैं। वनस्पति घी, तेल आदि में विटामिन ए की कमी होने से वह घी की भांति लाभ नहीं पहुँचा सकते। लाल खजूर के तेल में विटामिन ए भी बहुतायत से पाया जाता है।

विभिन्न प्रकार के नमक (मिनरल साल्ट) खनिज पदार्थ खाने के प्रायः सभी पदार्थों में पाये जाते हैं। इनमें कैल्शियम, फास्फोरस और लोहा विशेष स्थान रखते हैं। कैल्शियम दूध, लाल चीलाई, मेथी और सहजने की फली में बहुत पायी जाती है। यद्यो को यह काफ़ी मात्रा में मिलना चाहिये क्योंकि दाँत और हड्डियाँ मजबूत बनाने में यह बहुत सहायक होता है। यदि माँ के शरीर में काफ़ी कैल्शियम नहीं होता तो बच्चे के पैदा होने पर प्रायः उसके दाँत दिलने लगते हैं और हड्डियाँ मुलायम होकर टेढ़ी हो जाती हैं। यथा सब कैल्शियम अपने माँ के शरीर से ले लेता है। इसके लिए दूध और हरे साग सबसे अच्छी चीज़ें हैं। पान में चूना लगाकर खाने से भी कैल्शियम शरीर में पहुँचता है, यही कारण है कि प्रमूता स्त्री को लगे पान बहुत खिलाए जाते हैं।

फास्फोरस प्रायः सभी अनाजों में पाया जाता है। कैल्शियम वाले पदार्थों में प्रायः फास्फोरस रहता है अतः यदि पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम हमारे शरीर में पहुँच गया है तो यह समझ लेना चाहिए कि काफ़ी फास्फोरस भी पहुँच गया है।

खून बनने में लोहा होना बहुत जरूरी है। लोहे की कमी से कई बीमारियाँ हो जाती हैं। गेहूँ का दलिया, पालक, अंडा, बिना-मिश, दूध, दाल और मांस में यह अधिक होता है। सागों तथा फलों में भी यह पाया जाता है। १५ मिलिग्राम लोहा शरीर में नित्य पहुँचना चाहिए। अनीमिया (या सफेदी) प्रायः खून में लोहे की कमी के कारण हो जाती है और लोहा मिश्रित दवा से लाभ होता है।

उपरोक्त पदार्थों के अलावा विटामिन बहुत आवश्यक पदार्थ होती है। जैसे आप मिट्टी, बगवत् अथवा मोम का पुतला बिल्कुल

आदमी की शकल का बनाकर खड़ा कर दीजिए, केवल जान डालने की आवश्यकता हो। कितनी भी कल उसमें लगाइये, परन्तु जान के बिना वह आदमी की तरह नहीं हो सकता। वैसे ही विटामिन बिना खाना निर्जीव होता है। विटामिन का अर्थ ही जान वाला है। खोज करने पर मालूम हुआ कि यह कई प्रकार के होते हैं। विटामिन ए का यदि पर्याप्त प्रयोग नहीं किया जावेगा तो आँखों में कई प्रकार की तकलीफें हो जाती हैं। रतौंधी होना एक साधारण सी बात है जिसके कि प्रारम्भ होते ही यदि विटामिन ए का आधिक्य खुराक में कर दिया जाय तो यह ठीक भी हो सकता है। इसकी कमी से खाल सूखने लगती है और पद्मकण्टक (Phenoderma) शुरू हो जाता है। विटामिन ए का सबसे बड़ा ढेर कॉड मछली के तेल में पाया जाता है। आजकल शार्क और हैलीबट मछली से जां तेल निकलता है उसमें भी विटामिन ए बहुत अधिक होता है। परन्तु शाकाहारी भारतीय जनता इसको घी और मक्खन खाकर पूरा करती है। वनस्पति घी में यह नहीं होता है। दूध में भी यह बहुत तेज होता है। परन्तु बहुत आग पर दूध पकाने से या घी को अधिक देर आग पर रखने में यह विटामिन नष्ट भी हो सकता है।

विटामिन बी कई प्रकार का होता है। बी की कमी से बेरी-बेरी बीमारी हो जाती है। जिससे वदन में सूजन आने से कष्ट होता है। यह बीमारी बार-बार विटामिन बी की याद दिलाती है। बेरी-बेरी में दिल कमजोर होकर उसकी गति रुकने का मय रहता है। यह चीन, जावा आदि देशों में बहुत फैलती है। अनाज के बाहरी छिलके में यह विटामिन अधिक पाया जाता है, विशेषकर गेहूँ, जौ, दालों में उसना चावल (Parboiled milled) पकाकर छड़े गये, अरुण चावल (Raw milled) कच्चे छड़े

शरीर में अच्छा होता है। अरबा चावल पचाने में धान छड़ने में विटामिन सब निकल जाता, और उसका मूल्य बहुत कम हो जाता है। मैदा जो गेहूँ को धो-धोकर बनाते हैं विटामिन निकल जाने से कम पाचक हो जाती है। आपने बाजार में दो प्रकार की सफ़लरोटी देखी होगी, जो पादानी रंग की होती है वह यदि सफ़ाई समझी जाती है, और सफ़ेद मैदा (विटामिन विहीन) होने से शरीर में पचती है। यदि भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक है तो इस विटामिन की अधिक जरूरत होती है। यदि चावल के साथ दाल भी १:१, दो छटाक रोज़ खाती जाये तो इस कमी को पूरा कर देती है। बढ़ने हुए बालकों को विटामिन B<sub>1</sub> की बहुत जरूरत रहती है। विटामिन बी, आर्ज, जिन्हा और आर्शों को ठीक रहता है। यह दूध, दही, मांस, लिनर, पनीर तथा अंडे में बहुत होता है।

विटामिन C को कभी से स्कर्वी नामक रोगों की बीमारी हो जाती है, और रोगों के खराब होने में खाना पचना भी रुकित होता है। मनुष्य के कन्धोर होने से बहुत जल्दी रोगों में खून आने लगता है। विटामिन सी के स्रोत में दालें मजबूत रहते हैं और यद्यपि वे कम सुचारु रूप से चलता है। रक्त और रक्त पर भी इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसकी कमी से जोड़ों में दर्द हो जाता है। कभी-कभी शरीर के किन्हीं हिस्सों पर सूजन भी आ जाती है। यह सब ताजे फलों और तरकारीयों में पाया जाता है। परन्तु सबमें अधिक आंवला में। आंवले के रस में संतरे के रस से घीस गुना विटामिन सी होता है। और एक आंवला, दो संतरे के बराबर विटामिन सी रहता है। यह फलों में सस्ता होता है और मरीजों तक भूख में सुगम रहता जा सकता है। १९४० में हिस्सा के दुर्भिक्ष पीड़ित हिस्से में स्कर्वी फैल जाने पर आंवला बहुत लाभ

दायक सिद्ध हुआ और बहुत से फलों के गरमाने और मुछाने में उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं, परन्तु आँवले में खटास के कारण यह गुण है कि यह नष्ट नहीं होने देता है। इसके गुण बहुत प्राचीन काल से जनता को मालूम हैं। यही कारण है कि आयुर्वेदिक औषधियों में भी यह काम में लाया जाता है। नमक ढालकर रखने से भी यह ठीक बना रहता है। पहले आप कुछ मिनटों के लिये इसे गरम पानी में ढाल दीजिये फिर नमक मिले पानी में ढालकर रख दीजिये। आग पर रख कर उबालने से विटामिन नष्ट हो सकता है।

अनाज में यह विटामिन लगभग नहीं होता, परन्तु चना, मूंग आदि को पानी में २४ घंटे या अधिक पड़ा रहने दीजिये, उसमें अंबुर निकल आवेंगे तब कच्चा ही अथवा थोड़ा पकाकर खाइये, यह विटामिन सी से पूर्ण होने के कारण शक्तिवर्धक होता है। यह फलों से बहुत सस्ता है, अतः इसका लाभ सर्वसाधारण भी उठा सकते हैं।

विटामिन डी का काम हड्डियों को मजबूत करना है। इसकी कमी से बच्चों को रिकेट्स की बीमारी जिसमें हड्डियाँ मुलायम पड़ जाती हैं, हो जाती हैं। स्त्रियों को भी इसी प्रकार की बीमारी (Osteomalacia) हो जाती है। एक आदमी जिसकी हड्डियाँ मुलायम हैं, लुझ-मुझ की भाँति हँस जावेगा। उसके अन्दर खुस्ती और फुर्ती नहीं आ सकती। दाँत भी कमजोर रह जाते हैं। दूध, घी, मक्कन, अण्डा, मछली में यह काफी होता है, परन्तु सयसे सस्ता और अच्छा तरीका इसको पाने का धूप है। धूप में रहने से मुलायम हड्डी वाले बच्चे भी तन्दुरुस्त हो जाते हैं। पढ़ें में रहने वाली स्त्रियाँ पीले रंग की और कमजोर होती हैं। कभी-कभी कुछ हड्डियाँ इस तरह झुक जाती हैं कि शरीर बेंडोल हो जाता है, यह सब धूप न

## हम क्या खाते हैं ?

मिलने के कारण होते हैं। घर सदा खुले होने चाहियें ताकि प  
और हवा आ सके। कुछ मछली के तेल जैसे शार्क और कॉड में  
विटामिन डी होता है।

इनके अतिरिक्त और भी विटामिन होते हैं परन्तु उपरोक्त  
बराबर मूल्य नहीं रखते।

---



दायक सिद्ध हुआ और बहुत से फलों के गरमाने और में उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं, परन्तु आँवले में कारण यह गुण है कि यह नष्ट नहीं होने देता है। इसके प्राचीन काल से जनता को मालूम है। यही कारण है कि आँवलों में भी यह काम में लाया जाता है। नमक डाल से भी यह ठीक बना रहता है। पहले आप कुछ मिनटों इसे गरम पानी में डाल दीजिये फिर नमक मिले पानी रख दीजिये। आग पर रख कर उबालने से विटामिन सफ़ता है।

अनाज में यह विटामिन लगभग नहीं होता, परन्तु आदि को पानी में २४ घंटे या अधिक पड़ा रहने दीजिये अंगूर निकल आवेंगे तब कच्चा ही अथवा थोड़ा पर यह विटामिन सी से पूर्ण होने के कारण शक्तिपूर्ण यह फलों से बहुत सस्ता है, अतः इसका लाभ सर्वत्र उठा सकते हैं।

विटामिन डी का काम हड्डियों को मजबूत करने की फमी से घट्टों को रिकेट्स की बीमारी जिसमें हड्डियाँ पड़ जाती हैं, हो जाती हैं। स्त्रियों को भी इसी प्रकार (Osteomalacia) हो जाती है। एक 'ग्राइम' मुलायम है, लुप्त-मुड की भाँति हो जायेगा। उससे और पुर्ती नहीं आ सकती। दाँत भी कमजोर रह जायेंगे, मसूँ, अण्डा, मछली में यह पायी जाती है, पर और अच्छा तरीका इसको पाने का धूप है। धूप में हड्डी वाले घट्टे भी तन्दुरुस्त हो जाते हैं। पदों में पीले रंग की और कमजोर होती हैं। कभी-कभी तब मुक्त होती है कि शरीर देखील हो जाता है।

मिलने के कारण होते हैं। घर सदा खुले होने चाहियें ताकि धूप और हवा आ सके। शुद्ध मछली के तेल जैसे शार्क और कॉड में भी विटामिन डी होता है।

इनके अतिरिक्त और भी विटामिन होते हैं परन्तु उपरोक्त के धरायर मूल्य नहीं रखते।

---

## अध्याय ४

### हम कितना खाना खायें ?

जब मिठाई नहीं मिलती या कम मिलती है तो अधिस्त  
आदमी और विशेष कर बच्चे हलवाई की दुकान के सामने  
निरुत्तने में ही गुला होते हैं, उसकी सुगन्ध से तृप्ति पर लेते हैं  
आपने देखा होगा, बच्चे जब बाजार में मिठाई खरीदने की जि  
में सफल नहीं होते तो अपने माँ याप को इन बात पर राजी कर  
हैं कि अच्छा देख तां लें। उनका जो चाहता है कि हर स  
खाने को मिठाई ही मिलती। दाल-रोटी न मिलती तो अच्छा  
परन्तु उनका हाल यदि रोज हर समय मिठाई ही मिलने  
तो राजा माइडस फा-सा हो जाये, जिसको सुवर्ण से बहुत प्रेम  
और उसने भगवान् से यही वरदान माँगा था कि प्रत्येक  
मेरे छूते ही सोना हो जाय, परन्तु जब उसको यह वरदान  
गया तब उसको उसकी खराबियाँ मालूम हुई। एक चीज  
तक नहीं मिलती तभी तक उसका लालच रहता है। बाद में उ

## हम कितना खाना खाएँ ?

जी हट जाता है। उसी प्रकार खाने-पीने में भी परिवर्तन की आवश्यकता होती है। नमकीन, मीठा, खट्टा, तीखा सभी अपने-अपने स्थान पर और गुण को दृष्टि से रखते हैं, परन्तु यह जानना आवश्यक है कि किस चीज का हम अधिक करना है और किसकी कम मात्रा से काम चलेगा। कम की जगह अधिक से प्रायः हानि भी हो जाती होगी। आपने होम्योपैथिक के प्राचीन की कहानी सुनी होगी जिसमें मालकिन ने अधिक दवा दी और नौकरानी ने पुड़िया में लगा हुआ दवा ही खाई, नौकर जल्दी अच्छी हो गई, इससे मालूम हुआ कि इस दवा की कम मात्रा जल्दी लाभ पहुँचाता है, इसी कारण होम्योपैथिक में बहुत थोड़ी दी जाती है।

यों तो बहुत सी बातें देश, परिस्थिति, जलवायु तथा हवा आदि की आवश्यकता पर निर्भर होती हैं, ठण्डे देशों के निवासी गर्म चीजों से लाभ उठाते हैं। उनके लिये चाय लाभकारी होती है। हमारे यहाँ गर्म श्रुतु में शर्बत का सेवन चाय से कहीं अधिक लाभकारी होता है। हमारे पूर्वज सोमरस का पान करते थे। पत्तल, पत्र पर निर्वाह करते थे। पकवाया हुआ भोजन बहुत पसन्द करते थे, क्योंकि समय ऐसा था, भोजन की कला अपनी प्रारम्भिक अवस्था में थी। धनी जन अधिक ठोस भोजन करते हैं, और गरीब साधारण से साधारण भोजन पर निर्वाह करता है। परन्तु फिर यह जीविका चलाना है। इसी प्रकार देश-देरा में भाषा की भिन्न भिन्न भोजन और भोजन करने की प्रणाली में अन्तर होता है। पहाड़ी में, घुर्मी पर, पानी आर शीशे के घर्तनों में भोजन करते हैं, पोटल, बरसी आदि के घर्तनों में, कहीं पत्तों पर और कहीं चमड़े के घर्तन भी काम में लाये जाते हैं। जर्मन पर आधुनिक विद्वानों के बैठने की श्रद्धा भारत में बर्द जाती है।

खाने में हमारी दृष्टि से अच्छे या बुरे का गुण अथवा गुण होता है। परन्तु विज्ञान और स्वास्थ्य की दृष्टि से उसमें अन्य गुण होते हैं। उसके गुणों के परिमाण को कैलरी कहते हैं। कैलरी की मात्रा प्रत्येक मनुष्य के रक्त-सहन की जलवायु और कार्य की मात्रा पर निर्भर होती है। प्रायः देखा गया है कि शारीरिक काम करने वाले तैल में अधिक भोजन करते हैं और मानसिक काम करने वाले कम। यह भी कहावत है कि 'हज़ारा सो भूखा' जिनके खाने में चिकनाई अथवा चर्बी अधिक होती है वह तैल में कम भोजन करते हैं। दूसरे जन अपने शरीर की गर्मी चर्बी के बदले कार्बो-हाइड्रेट से पूरा करते हैं। एक को मस्तिष्क के भोजन की आवश्यकता होती है और दूसरे को शरीर के अन्य अंगों के लिये। दिन भर आराम करने वाले व्यक्तियों को कम कैलरी की जरूरत होती है। बढ़ते हुए बच्चों को अधिक।

एक साधारण व्यक्ति के लिये २४०० कैलरी नित्य जाती होती है। हल्के कार्य के लिये ७५, साधारण के लिये ७५ से १२० तक और कठिन कार्य के लिये १५० से ३०० तक कैलरी प्रतिघंटा अधिक मिलनी चाहिए। गर्म देशों में इसमें १० प्रतिशत कम की मात्रा ठीक रहती है। साधारण भारतीय के लिये २५००-२६०० कैलरी और कठिन कार्य करनेवाले के लिए २८०० से ३००० कैलरी प्रति दिन पर्याप्त होती है। साधारण स्त्री के लिए २१०० कैलरी की आवश्यकता होती है। कम शक्ति या अधिक शक्ति का भोजन करने से बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। आपही सांचिये कि बिना जरूरत यदि आप गुब्बारे में हवा भरते ही जायेंगे तो वह फट जायेगा और यदि कम हवा भरी जायेगी तो वह व्यर्थ की चीज़ रहेगा या भट्टी में जरूरत से ज्यादा कोयला डाल दोगे तब भी वह बुझने लगेगी और कम डालने पर भी यही हाल होगा।

यह भी ठीक है कि खाने में चर्बी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, मिनरल सॉल्ट, पानी तथा विटामिन सभी की आवश्यकता होती है, परन्तु उनको किसी भी मात्रा में खाने से काम नहीं चल सकता। जैसे तुमको मालूम है कि वर्णमाला के अक्षरों के मिलाने से शब्द बनते हैं परन्तु बिना सोचे यदि चाहे जो अक्षर एक पास रखकर यह समझें कि शब्द बन गया तो ऐसा नहीं हो सकता। हमारे यहाँ भोजन के विशेष ढंग निरूपित हो गये हैं। धनी व्यक्तियों के यहाँ अनेक प्रकार के भोजन बनते हैं—और दरिद्रों के यहाँ कम प्रकार के, परन्तु हमका तात्पर्य यह नहीं कि यह प्रकार के भोजन होना उसका गुण बढ़ाता है। कभी-कभी इन्हीं कई चीजों के कारण घटहजर्मी, पेट में दर्द और यहाँ तक कि डर भी हो जाता है। घाट की दूबान पर बैठकर लोग उससे इतनी अधिक मात्रा में मसाला हलयावर खा लेते हैं कि नाक और आँख तक से पानी निकलता है, हृषकी आती है, भूँह लाल हो जाता है, फिर भी उसे छोड़ नहीं सक्ते। अन्दर जलन होने लगती है क्योंकि पाचन अवयवों को बहुत अधिक परिश्रम करना पड़ता है, इर्मी प्रवाह बहुत अधिक बर्फ टाला हुआ ठण्डा पानी पीने की आदत, जलन हुआ गर्म दूध पीना या खाना खाना सभी एक समान आदतें हैं जो दुःखदायी होती हैं।

सौलकर खाना खाने वालों में इटली के डाक्टर सैन्क्टोरियस (Sanctorius) की बदौली सबसे पढ़ी होगी। यह तराजू में बैठकर खाना खाता था। अपने प्रयोग से जानने के बाद कि उसको कितना खाना खाना चाहिये, एक तरफ खरों घंट लगे थे और दूसरी तरफ अपने दोस्त के तथा जितना खाना उसको खाना चाहिये उन्ने घंटे रखकर खाना शुरू करना था, जब सुई बराबर आ जाती थी तो खाना समाप्त कर देते थे। यह मुनकर साधारण

आदमी तो हमेंगा और मर जायेंगा पर भी नहीं  
 परी तो तैल-नाफर गाना गाने और मिलाने को  
 जाना है। ऐसे तो राशनिंग के युग में गाने की  
 तैलकर ही मिलनी हैं। परन्तु सम्पूर्ण गाना तब तक  
 के रूप में आता है तब तैलकर नहीं गाना जाना है  
 गाना कभी अधिक और कभी कम गाना जाना है  
 पर्य में गाना ही इतनी पर्याप्त मात्रा में बहुत लोगों  
 अधिक गाने का तो प्रश्न ही नहीं आता। मेजर मे  
 रिपोर्ट में लिखा था कि भारतवर्ष में केवल ३६ प्र  
 ठीक ग्राहक पाते हैं, ४१ प्रतिशत राशन और २०  
 रही गाना या कम गाना पाते हैं। मि० G. K. मं  
 था कि भारत के ६-७ करोड़ व्यक्ति यह नहीं जा  
 शान्त होना किसको कहते हैं, क्योंकि उन्हें पेट भर  
 नहीं मिला। गाना जब पर्याप्त मात्रा में मिलना है तो  
 के शब्दाज से गाना जाता है। भूम के अतिरिक्त स्वा  
 का घनता है, या रुचिकर है, उस पर भी आश्रित है  
 आकर्षक नहीं है, अथवा हमारी पसन्द के अनुसार  
 तो कम खाया जायेगा। कुछ लोग हमारे यहाँ अभ्या  
 इतना लचीला घना लेते हैं कि एक बार बहुत अधिक  
 फिर यदि वह एक दिन और न खाये तो उनके शरीर प  
 प्रभाव नहीं पड़ता। ठीक भोजन और व्यायाम  
 चमक रहती है जो अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।  
 स्त्रियों से पता चलता है कि आदमी का शरीर और  
 निर्बल होना खाने से आदमी की आँखें गहरे में

## हम कितना खाना खाएँ ?

३७

साधारण भोजन का अन्दाज सरकारी बुलेटिन २३ में इस प्रकार दिया है—

पायल	१५	औं०
दूध	१	औं०
दाल	१	औं०
बैंगन	१	औं०
भिंटी	५	औं०
पौलाई	२५	औं०
नेल मीठा	५	औं०

इस खाने का राश्वि की दृष्टि से इस प्रकार देखा जायगा ।

प्रोटीन	३८	ग्राम
चर्बी	१६	ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	३५७	ग्राम
कैल्शरी	१०५०	ग्राम
कैल्शियम	१५	ग्राम
फास्फोरस	६	ग्राम
लोहा	६	मिलीग्राम
विटामिन ए (International units)	५००	"
" बी	१६०	"
" सी	१४	मिलीग्राम

यह खाना जो कि हम बहुत से भारतीय खाते हैं कम मूलाक  
का है और परिवर्तन करने की आवश्यकता है । इनमे यह सुधार  
हो सकते हैं ।



# ग्राह्य के लिये क्या ग्ययें ?

पायल			१० औं०
पाजरा			५ औं०
दूध			८ औं०
दाल अरहर	१ औं०	{	३ औं०
दाल उर्द	२ औं०		
तरकारी	६ औं०	{	२ औं०
			१ औं०
			१ औं०
			१ औं०
			१ औं०
			१ औं०
दो साग	४ औं०	{	१ औं०
			१ औं०
मीठा तेल	२ औं०		
फल	२ औं०	{	१ औं०
			१ औं०

शक्ति की दृष्टि से इस खाने में निम्नलिखित गुण हैं।

प्रोटीन	७३	ग्राम
चर्बी	७४	ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	४०८	ग्राम
कैल्सी	२५६०	"
कैल्शियम	१०२	ग्राम
फास्फोरस	१४७	ग्राम
लोहा	४४००	मिलीग्राम

विटामिन ए (International units)	७००० से ऊपर
" बी	४०० "
" सी	१७० मिली ग्राम लगभग

उपरोक्त पानों में परिवर्तन भी किए जा सकते हैं जैसे पाजरा और चावल के बदले में दूध अच्छी चीज रहेगी। यदि चावल अधिक खाया जाय तो उसके साथ दूध, हरे साग, फल आदि की अधिक आवश्यकता होगी, परन्तु दूध, फल बहुत महंगी चीजें होती हैं। परन्तु दूध के बदले मग्निसिया दूध का भी प्रयोग किया जा सकता है, उसमें चरबी के अलावा और सब चीजें मौजूद होती हैं, चर्बी की कमी को तेल के द्वारा पूरा किया जा सकता है। दालों को भी चाशनी वगैरह में खाना चाहिए विशेषकर चावल खाने वालों को। क्योंकि चावल में कार्बोहाइड्रेट अधिक होते हैं, और उसके खाने वालों में गेहूँ खाने वालों की दैनिक प्रोटीन कम मिलती है, उसकी कमी दाल से पूरी हो जाती है। हरे साग और फल यह दो चीजें भी खाने का बहुत बड़ा आवश्यक अंग हैं। यदि मटर, भोसमी चाशनी न मिल सकें तो टमाटर का ही सेवन करना चाहिए। बेला फल भी अच्छा होता है। सेब, नाशपाती भी लाभदायक फल हैं। स्वस्थ आम उत्तम फल है। मेवा में चर्बी बरती होती है, अतः उसका अधिकता नहीं करना चाहिए। मूँगफली पटिया मेवा है, परन्तु थोड़ी मात्रा में बहुत लाभकारी होती है। खाने की कमी को पूरा करने के लिए वैज्ञानिक रीति में तैयार किए हुए विटामिन, लोहा, कैल्शियम आदि सब मिलते हैं और पायस पड़ेवाने हैं, परन्तु इनसे भौतिक रिद्धि के रूप में ही काम में आ सकते हैं, बोरिंग करके भोजन

को ही संपूर्ण होना चाहिए। हमारे यहाँ बहुत से लोग जो अच्छे से अच्छा खाना खा सकते हैं और बिनके सामने रुपये का सवाल नहीं है, उनको एक तो यह नहीं मालूम कि क्या खाना चाहिए और दूसरे यह स्वाद पर अधिक आश्रित रहते हैं, शक्ति की अधिक परवाह नहीं करते। बहुत सी खादिष्ट चीजें हानिकारक होती हैं और कुछ हानि नहीं पहुँचाती तो विशेष लाभ भी नहीं होता। लाभदायक वस्तुओं को खादिष्ट बनाकर खाना सबसे प्रच्छा है।

घर्षों को प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि वह बढ़ते रहते हैं, शारीरिक दौड़ धूप अधिक करते हैं, अतः उनको शक्तिपरक चीजों की अधिक आवश्यकता है। चर्बी का काम गर्मी पैदा करना है अतः ठण्डे देशों और ठण्डे मौसम में इसकी अधिक आवश्यकता होती है। हम लोगों को स बात का अनुभव है कि सर्दी के दिनों में हमारे हाथ-पैर तथा गीठ मुँह सब फटने लगता है, और खुरकी मालूम होती है। तेल लिसरीन आदि लगा कर हम उसे ठीक करते हैं। अतः पता चलता है कि शरीर को चर्बी की अधिक आवश्यकता है। विदेशियों के खाने में तथा साधारणतया अपने देश में मुसलमानों के खाने में प्रोटीन बहुत होती है और हिन्दुओं के खाने में कार्बोहाइड्रेट, यही कारण है कि उनको बीमारी देर में सताती है और यह अधिक साहसिक और ताकतवर होते हैं, विदेशों में उन्नति होती जाती है और हम शक्तिहीन खाना खाकर किसी नए कार्य को करने का उत्साह नहीं रख सकते। हमारे खाने का प्रभाव हमारे तैक जीवन पर भी पड़ता है। अस्वस्थ मनुष्य कार्य न कर सकने कारण अपना समय किसी व्यसन, जैसे जुआ खेलना, में पड़कर जाता है, ताकि वह अपनी नित्य की बीमारी को भूलता रहे।

उस व्यक्ति को समाज भी अपने में सम्मिलित करना नहीं चाहता, क्योंकि यह समाज के लिए हानिकारक है। इसी प्रकार उसका नैतिक पतन हो जाता है। अतः म्याने में सावधानी रखने की विशेष आवश्यकता है।

बड़े होकर कोई विशेष बीमारी अथवा दुर्बलता का सामना न करना पड़े, इसके लिये शिशु अवस्था से ही माता को ध्यान रखना चाहिये। ऐसी माता को खूबक बहुत अच्छी होनी चाहिये ताकि बच्चा उसकी शक्ति से ले और माँ कमजोर न रह जाये। माँ का दूध न मिलने पर गाय का दूध दिया जा सकता है क्योंकि छोटा बच्चा बहुत कोमल होता है यदि दूध में कुछ भी गंदगी होगी तो वह सहन नहीं कर सकेगा, बाजारों में जो डिब्बे का दूध मिलता है वह उससे अच्छा रहता है, जिसको बहुत साफ बर्तन में उबलते पानी में बनाना चाहिये। दूध के बर्तन, बोतल आदि गरम पानी से खूब साफ करना चाहिये। उसके साथ विटामिन सी की कमी पूरी करने के लिये, या ताजगी लाने के लिये, मीठा नीबू, संतरा, मौसमी अथवा आम का रस देना चाहिये। विटामिन डी की कमी पूरी करने के लिये काढ़ मछली का तेल दिया जा सकता है। हमारे यहाँ बंगाल आदि में यह प्रथा बहुत है कि बच्चे के शरीर में सरसों का तेल लगाकर उसको हल्की धूप में लिटा देते हैं, इस प्रकार उनको विटामिन डी मिल जाता है और उनकी हड्डियाँ मजबूत होतं मे रिफ्ट की बीमारी नहीं होती। कमजोर बच्चे जिन्दगी में कुछ कार्य करने लायक नहीं होते और शीघ्र ही किसी बड़ी बीमारी का शिकार हो जाते हैं।

कैलरी के हिमाय से शिशुओं की आवश्यकता निम्न प्रकार की है।

पहला सप्ताह	—	२००	कैलरी
पहला महीना		२४०	"
दूसरा "		४००	"
तीसरा "		४५०	"
५ वर्ष "		६००	"
८ वर्ष "		७००	"
१२ वर्ष "		८००	"

---

## अध्याय ५

### हम खाना कैसे खायें ?

कंद, मूल, फल ही हमारे आदिम पूर्वजों का भोजन था। उस-  
समय खाना पकाकर भी तैयार किया जा सकता है इसका किसी को  
ज्ञान नहीं था। जानवरों को भी मार कर कच्चा ही खाते थे।  
समय बीतने पर दो पत्थर रगड़कर आग जलाना सीखा और  
फिर लकड़ी कोयलों का चून्हा और अब गैस और पित्रली की  
अँगोठियों पर खाना बनता है। विज्ञान ने काम कितना सरल कर  
दिया है। उसी से फ्रिजोरस का अन्वेषण होने पर दियासलाई  
बन गई जो घर-घर दिखाई पड़ती है और जिससे एक चूण में  
आग जलाई जा सकती है ; क्योंकि बहुत से स्वाद्य पदार्थ, आधरय-  
कता नहीं वरन् स्वाद के कारण खाये जाते हैं, शायः खाना पकाकर  
खाने की प्रथा पड़ती गई। एक ही वस्तु को अनेक प्रकार से और  
अनेक चीजें मिलाकर कई प्रकार की बना लेते हैं। प्रत्येक समाज



भोजन पकने पर स्वादिष्ट हो जाता है, परन्तु लाभकारी और गुणकारी भी होता है या नहीं यह विचारणीय विषय है। शुद्ध विद्वानों का मत है कि प्रकृति के द्विपे हुए खाने में हस्तक्षेप करने के ही कारण हम लोगों को इतनी बीमारियों का सामना करना होता है, मनुष्य का जीवन छोटा होता है। यदि हम अपने जीवन को फिर उन्नी प्रकार बना लें तो हम फिर अधिक दृष्ट-पुष्ट और दीर्घ-जीवी हो सकते हैं। उनका कहना है कि खाने की वस्तुओं को पकाने से और मसाले आदि मिलाकर खाने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं, और यह हानिकारक हो सकते हैं, परन्तु यदि देखा जाय तो खाना पका लेने में बहुत से लाभ हैं।

वर्तमान विज्ञान बताता है कि प्रत्येक वस्तु में किसी न किसी प्रकार के कीटाणु होते हैं और प्रायः यह इतने छोटे होते हैं कि साधारण दृष्टि से देखे भी नहीं जा सकते। यदि आप अणुमापक यंत्र से एक बूँद पानी को देखें तो उसके ६००० गुने रूप में सैकड़ों कीटाणु चलते हुए दिखाई देंगे। यह उसी पानी की एक बूँद है जिसे हम बहुत साफ समझकर पीते हैं, परन्तु यह आवश्यक नहीं कि यह हानिकारक ही हों। यद्यपि खाने की अनेक वस्तुओं जैसे हरी तरकारी, मांस, दूध आदि में हानिकारक कीटाणु अक्सर पाये जाते हैं। दूध यदि गंदे स्थान पर दुहा जाता है, वर्तन साफ नहीं है, अथवा बीमार गाय का है तो उसमें विपैले कीटाणु अथवा मौजूद होंगे। पका लेने से, आग की ताप से यह कीटाणु नष्ट हो जायेंगे और भोजन करने वाले मनुष्य को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचा सकेंगे। किसी भी महामारी के दिनों में डाक्टर इस बात का प्रचार करते हैं कि पानी को उबालकर पीओ। उबलते हुए पानी से खाना बनाओ इत्यादि। इसका यही अर्थ है कि पानी से, हवा से अथवा खाने से हो कीटाणु शरीर में पहुँच सकते हैं, यह



चीजें यदि साफ हों तो बीमारी न फैलने पावे । पानी उबालने से सभ कीटाणु नष्ट हो जाते हैं ।

फल तथा कुछ अन्य चीजों को छोड़कर जैसे मींगे हुए चने, हरी मटर आदि सभी खाये जाने वाले पदार्थों का कच्चा खाना भी बहुत कठिन होता है । जौ, गेहूँ, चावल, घाजर, करेला, शरबी आदि कच्चे नहीं खाये जा सकते । जानवर तो इसको खा सकते हैं, परन्तु आदमी अपने खाने को खाने योग्य बनाकर खाता है, ऐसा जिससे पेट भी भरे और स्वाद भी हो । पका लेने से स्वादिष्ट हो जाता है इस कारण भी प्राकृतिक पदार्थों को उसी रूप में खाना संभव नहीं मालूम होता है ।

इसके अतिरिक्त बहुत से स्वस्थ पदार्थ पका लेने से पाचक हो जाते हैं । कच्चा मांस साधारण व्यक्ति कठिनता से पचा सकता है । यों तो मुसीबत में पड़ जाने पर जब कुछ खाने को नहीं होता और भूख आदमी को खाने दौड़ती है तो अच्छा, खराब, कच्चा, पक्का भी खाया जाता है । संसार में अब भी कुछ जातियाँ ऐसी हैं जो जानवर को मारकर और मछली पकड़कर कच्ची ही खा जाते हैं, और यदि अधिक किया तो केवल आग में भून लेते हैं । प्रोटीन की आधिक्य वाली अन्य चीजें भी जैसे दालें कच्ची खाने से हजम नहीं हो सकतीं । थोड़ी बहुत खाई जा भी सकती है, परन्तु पेट भर कर नहीं । चीजें पकाकर खाने से जल्दी हजम हो जाती हैं । मांस पकने पर पहले से मुलायम हो जाता है । कच्चा बड़ा कठिन होता है ।

खाने की चीजों को पका लेने से कई प्रकार के खाने बनाये जाते हैं । आलू कच्चा नहीं खाया जा सकता, पकाकर उसकी कई तरह की तरकारी बनती हैं, नमकीन तलकर चिप्स बनते हैं, मीठा दलुआ बनता है, चाट में चॉप्स बनती हैं । चावल मीठे, फीके, नमकीन

सादरी, लिचड़ी आदि सभी प्रकार के बनाए जाते हैं। इसके साथ शकर, मेवा या अन्य तरकारियाँ या मसाले मिलाते हैं। इन चीजों के मिलाने से खाद तो तरह तरह का हो जाता है, साथ ही भोजन लाभकारी भी अधिक हो जाता है। जैसे चावल की आलू, टमाटर, मटर, मेवा आदि मिलाकर जो सादरी बनाई जावेगी उसमें चावल के कारण कार्बोहाइड्रेट, मेवा तथा घी और मेवा से चर्बी, तरकारियों से विटामिन सी आदि मिल सकता है। खाली चावल खाने से कार्बोहाइड्रेट ही मिल सकेंगे। इस प्रकार मिश्रित खाने से अनेक गुणकारी चीजें मिल जाती हैं, जो कच्चे खाने से नहीं मिल सकती।

पकाए हुए खाने में अनेक गुण होते हुए भी उसके गलत तरीके से उसके गुण नष्ट भी हो सकते हैं। उबाला हुआ पानी गुणकारी होता है, परन्तु उसको ठण्डा करके पी सकते हैं, जलता हुआ पी तो पी ही सकते हैं, और पी सकने पर कष्टदायी होता है। दूध को आप बहुत देर तक आग पर बहुत देर तक उबाल कर औटाइये उसका विटामिन ए नष्ट हो जावेगा लोकि खोए और खड़ी हो जाता है जिसके कारण हम लोग साधारणतया यह करते हैं कि चीजें भारी होती हैं और देर में हضم होती हैं। घर गृहस्थी में सगाई में काम करने वाली स्त्रियाँ हरे सागों को सगाई में थोक उबाल लेती हैं और साग निचोड़ कर पानी फेंक देती हैं। इससे बहुत खराब होता है और अच्छा हिस्सा जिसमें minerals Salts आदि होते हैं, फेंक दिया जाता है। घर में काम करने वाला ज्यादा पसना दोनों दानिकारक होगा जैसे जली या अधपकी रोटी। दोनों को ही खाना और हضم करना पड़ता है। खाने को ऐसे पकाना कि उसके गुण नष्ट न हों और खादिष्ट बन देता भी एक कला है।

जाते हैं। परन्तु बाद में गरम पानी में धो कर फेंक टालना चाहिये। खाना बनाने का कमरा भी साफ जगह पर होना चाहिये जिसमें दवादार सिद्धियाँ हों। अन्यथा खाना बनाने वाले के स्वास्थ्य पर भूँखा आदि का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। रसोई घर में सद काशी रोशनी होनी चाहिये। अँधेरे में होने से खाने पर कीटाणु बहुत जल्दी प्रभाव डालते हैं, धूप आने के कारण यह मय नष्ट हो जाते हैं। खाना बनाने वाले को बहुत साफ होना चाहिये। नारंग फटे हुए हों, और खाना छूने समय हाथ हमेशा साफ हों। कपड़े साफ हों, नहीं तो मक्खी, चींटी आदि उस गंदगी को लेकर खाने में रख देगी हैं। खाना इस प्रकार रखा जाय कि यह सय फोड़े न पहुँच सकें, जाली की अलमारियों में, जिनके पाये पानों की बटोरियों में रखे हों, रखना चाहिए ताकि चींटी चींटी यहाँ तक न पहुँच सकें। गोदाम में भी आवश्यकता से अधिक सामान न रखना चाहिये और उसका प्रायः निकाल कर धूप में रखते रहना चाहिये। अधिक सामान रखने से उसके छाने रखने में कठिनाई होती है और यह खराब होने लगते हैं। कई साल के पुराने रोहू आदि में यदि घुन न भी लगे तो उसमें ताज़गी कम होती चली जाती है। इन चीजों को बहुत साफ करके काम में लाना चाहिये।

ताजा खाना सबसे अच्छा होता है। उसमें स्वाद और गुण दोनों मौजूद रहते हैं। पकाया हुआ भोजन यदि रख दिया जाये तो बहुत जल्दी खराब हो जाता है। परन्तु यदि ऐसी सुविधा न हो सके तो उसको बहुत अच्छी तरह ढक कर रखना चाहिये। ऐसी महामारियों के दिनों में जैसे हैजा या जब कभी घर से या पास पड़ोस से किसी को टाइफाइड या पेचिश की बीमारी हो, तब रक्खा हुआ भोजन हानिकारक हो सकता है। गरम खाने पर यदि कीटाणु आक्रमण भी करते हैं तो यह नष्ट हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त ताजा खाना

मस्तिष्क के लिये बहुत अच्छा है, चामी या रखे हुए भोजन करने से ताजगी शरीर में नहीं रहती और काम करने में चुस्ती के बदले मुस्ती आती है। परन्तु बहुत जलता हुआ भोजन करना भी हानि-कारक होता है।

हमारे यहाँ गावों में भी गाँव वाले दिन भर खेतों में काम करने संध्या समय घर पर आते ही भोजन कर लेते हैं, फिर जाड़े के दिनों में आग जलाकर और गर्मी में बाहर मैदान में इकट्ठा होकर हुआ पीकर, कुछ बातचीत करते अथवा आल्हा गाते हैं। यह उनके आनन्द का एक समय होता है। आपपास बैठ कर एक दूसरे की संगति का लाभ उठाते हैं, और दिन भर की थकान मिटाते हैं। खाना खाते ही एकदम पढ़ने लिखने की आदत खराब है, क्योंकि शरीर की शक्ति खाना पचाने में लगी हुई है, दिमाग या काम करने से विभक्त हो जायेगी। न खाना ही ठाँक से पच सकेगा और न दिमाग ही पढ़ने में पूरा ध्यानस्थ हो सकेगा। उस समय कुछ लिखने या मनन करने का प्रयास करना ऐसा ही है जैसे उल्टी दवा में नाथ को ले जाना, उसमें दुगनी मेहनत करने पर आधी रस्तार से नाथ जाती है, और दवा के साथ आधी मेहनत पर दुगनी रस्तार से नाथ जाती है। अतः मस्तिष्क का काम तभी करना ठीक होता है जब व्यक्ति के अंग अन्य कार्य करने से थकित न हों।

खाने की क्रिया भी सफाई के साथ होनी चाहिये। यदि आप मेज़ बुर्सी पर भोजन करने के आदी हैं तो याद रखिये कि मेज़ का कपड़ा बहुत साफ़ हो, यदि उसमें पहले दिन की कुछ जूटन पड़ी है, तो मक्खी आज के खाने को भी गंदा कर देंगी। सफाई इतनी अधिक हो कि मक्खी वहाँ आने की हिम्मत ही न करे। खाना सिर्फ़ परमते समय या खाते समय खोला जाय अथवा टपा रहे। खाना रखने के दर्जन बहुत साफ़ हों। यदि कर्द आदमी एक ही

यतन में खाना खा रहे हों तो एक ही वर्तन में कोई रसदार साधन हो जैसे तो एक ही थाली में से खाना खाना सदा हानिकारक होता है, इसमें दातों की बीमारी जैसे पायरिया बहुत जल्दी होता है। क्षयरोग भी एक से दूसरे को बहुत जल्दी लगता है। जहाँ तक हो खाना अलग वर्तनों में ही खाना चाहिये। वर्तन चीनी, शीशे अथवा ऐसी धातु के हों जो सरलता से साफ हो सकें। नकाशी किये वर्तनों में गंदगी भर जाती है, और उन्हें साफ करना कठिन हो जाता है। अलूमिनियम के वर्तन भी कुछ पुराने होने पर ठीक से साफ नहीं किये जा सकते। वर्तनों को सोडा और गरम पानी से साफ करना भी अच्छा होता है। हमारे देश में जमीन पर आसन, चटाई अथवा पाटा बिछाकर खाना खाने की प्रथा अधिक प्रचलित है। उस अवस्था में इस बात का अवश्य ध्यान रहे कि थाली अपने से ऊँची जगह पर हो। इससे बैठने में शरीर को अधिक घेकार झुकना नहीं पड़ता, जिससे उसका रूप नहीं बिगड़ता।

खाना खाते समय साथ में खाना खाने वालों से बातचीत अवश्य करिये, परन्तु बातचीत में खाने को न भूल जाइये। उस समय खाना ही मुख्य कार्य होना चाहिए और बातचीत गौण कार्य। पश्चात् देशों में खाना खाने के बाद, वर्तन हटा दिये जाते हैं और तब कुछ क्रिसे कहानी कहने और सुनने की प्रथा है। इससे बड़ा लाभ होता है। आपका दिमाग तथा शरीर खाना खाने के तुरन्त बाद ही कठिन परिश्रम से बचा रहता है। यदि आप खाना खाते ही तुरन्त उठ खड़े होंगे तो उसके बाद ही किसी न किसी कार्य में लग जावेंगे। आजकल के तीव्र चलने वाले युग में पुरस्न तो लेने से मिलती है। रात को खाना खाते ही आप लेट या सो नहीं जाते। खाना खाते ही सो जाने से खाने की प्रणाली को

उसको पचाने के लिए कठिन परिश्रम करना पड़ता है। जिसके कारण न तो नींद ही अच्छी तरह आती है और न खाना ही ठीक से पच सकता है। रेल में खाते हुए हमने और आपने बच्चों और यहाँ सबको देखा होगा। इसमें लोग विशेष आनन्द का अनुभव करते हैं, परन्तु एक तो रेल की यात्रा से वैसे ही थकान होती है, इस यात्रे से पाचन शक्ति और भी कमजोर हो जाती है। यही कारण है कि यात्रा के बाद प्रायः अस्वस्थता आती है। बुद्ध लोग बच्चों को रात को भी जगाकर खिलाते हैं या सोते से उठाकर दूध का गिलास मुँह को लगा देते हैं। रात को पेट के काम करते रहने से टूटी नींद आती है और रोग दीखते हैं तथा सबेरे आदमी थका हुआ उठता है, खाना खाने की इच्छा नहीं होती। जो लोग ठीक समय पर खाना खाते और दिन भर ठीक परिश्रम करके रात को लेटते हैं तो उन्हें पता नहीं चलता कि नींद आई और क्या सबेर हुआ। और बहुत से धनी व्यक्ति पेट की खराबी और अधिक आराम आदि के कारण बहुत दूर तक करवटें बदलते रहते हैं, फिर भी नींद नखरे करती है।

भोजन का समय निश्चित रहने से बहुत फायदा होता है। दिन का समय अथवा खाने के समय के बीच-बीच में खाते रहने से भोजन ठीक से नहीं पचना और पाचन शक्ति खराब होकर पेट की बीमारियाँ शुरू हो जाती हैं। उदाहरण के लिये यदि आपने आग पर दाल पकाने के लिये रखी है, और हर १० मिनट बाद उसमें थोड़ी बरफ़ी दाल टालते रहेंगे तो आप उसे कितनी ही देर में उगारें, दाल सदा बुझ अधपकी और बुद्ध फरचो रहेगी। यह दाल कभी भी ठीक होने लायक न बन सकेगी। इसी प्रकार आपने अभी खाना खाया है, वह पचना शुरू हो गया, एक घेरे में जब वह अधपचा हो गया तब आपने और खाना खालिया, तो शरीर उसे ठीक से कैसे पचा



होता है। उन्होंने प्रातःकाल का समय हमेशा सोने में व्यतीत किया था, अतः उनके लिये तो ६-१० बजे ही सबेर होता था। प्रातःकाल फी सुन्दरता सुनते-सुनते उन्होंने भी एक बार उसका अनुभव करने की कोशिश की और साढ़े आठ बजे ही सोकर उठ गये। उठकर जय भूप खिली हुई देखी तो प्रातःकाल समझकर उसकी सुन्दरता का अनुभव करने की कोशिश की, उसका वर्णन करने लगे, परन्तु और लोग इस पर बहुत हँसे।

सना मौसम के अनुसार मौ स्नाना चाहिये, अन्यथा स्वास्थ्य खराब होने की संभावना रहती है। गर्मी में गर्म चीजों का अधिक सेवन हानिकर होता है। जैसे भारतीय गर्मी में मेवा या पाय की अधिकता, और ठण्डे मौसम में शर्बत की अधिकता। ठण्डे मौसम में थोड़ा अधिक सना इतना हानि नहीं करता जितना गर्मी में। गर्मी में बहुत हल्का भोजन करना चाहिये, क्योंकि गर्मी के कारण शरीर के अंग शिथिल होकर अधिक कार्य करने में असफल होते हैं। स्वस्थ रहने के लिये उपरोक्त बातों को ध्यान में रखना चाहिये।



## अध्याय ६

### क्या पियें ?

पानी हमारी बड़ी जरूरतों में से है और इसको हम कई तरह से अपने शरीर में पहुँचा देते हैं। शर्बत, दूध, चाय, काफी, शराब आदि अनेकों चीजें हैं। खाने के साथ पीने की चीज होना जरूरी है। चीन को छोड़ कर सबसे अधिक चाय हिन्दुस्तान में ही पैदा होती है। इसके पीने का प्रारम्भ भी चीन से ही हुआ, परन्तु अब ठण्डे देशों में इसका पीना अनिवार्य सा हो रहा है, और अब हिन्दुस्तान में भी इसकी आदत बढ़ रही है। १९४५ में भारतवर्ष में ५३२३०० पौंड चाय पैदा हुई। इसका सेवन कुछ तो संगति के प्रभाव के कारण प्रारम्भ हुआ, दूसरे यह भी मानना होगा कि दूध की कमी के कारण ऐसा किया गया क्योंकि इसमें दूध की मात्रा बहुत कम और पानी की अधिक होती है। समय और परिस्थिति के कारण ऐसा हुआ यह तो सच है परन्तु हर एक चीज को काम में लाने के पहले उसकी अच्छाई बुराई को जान

लेना भी उतना ही जरूरी है। आपने ऐसे व्यक्ति भी देखे होंगे जिनको हर घंटे एक प्याले चाय की जरूरत होती है, नहीं तो उनको ऐसी थकान मालूम होती है कि वह कुछ भी काम नहीं कर सकते। चाय पीने पर वह स्वस्थ होकर फिर बहुत पुर्तों से काम करते हैं और उनका यह खयाल है कि चाय पीने से उनकी थकान मिट जाती है। यह बात कुछ हद तक ठीक भी है मगर वह सच तभी तब हो सकता है, जब कि किसी चीज को हम साधारणतया काम में लायें। यदि आप चाय तो क्या दवा को भी दिन भर खाने लेंगे तो वह आपके शरीर का एक हिस्सा बन जावेगी और जैसा अक्सर वह दवा को तरह दूसरे व्यक्तियों पर करेगी, वह आप पर नहीं कर सकती। चाय का भी यही हाल है। थोड़ी मात्रा ली गई चाय पुर्तों जरूर पैदा करती है, परन्तु यह क्षणिक होती है। यह जरूर है कि मादक वस्तुओं की तरह चाय की क्षणिक उत्तेजना के बाद सुन्नी गुरुन्त ही नहीं आजाती। यह बात आपने अक्सर देखी होगी कि जिस चीज की आप आदत छाल लेते हैं यदि वह एक बार भी आपको नहीं मिलती तो बहुत बुरा लगता है और नशीली पौजों की तो यह बिरोपता है कि यह बढ़ती हो जाती है। समय पर चाय मिलने में यदि जरा भी देर हुई कि सुन्नी मालूम होने लगी। कुछ लोग सबेरे आँख खोलते ही 'बेड टी' लेते हैं। इसका प्रारंभ प्रायः यो होता है। सबेरे उठते ही हमको सुन्नी मालूम होती है, और चाय हमको दूर करने का बुरा सुना गया है। 'गमलियन १' है कि दिन भर के परिश्रम के बाद जो गर्दगी शरीर में एकत्र हो जाती है, रात में हमको निचालने के लिए शरीर काम करना है—सबेरे तक यह निचालने के लिए शरीर में आ मिलती है, जिम्मे मिर दर्द और बेचैनी होती है। चाय पीने से यह कष्ट मिटाने में मददगार होती है।

और मनुष्य को शुद्ध ममय के लिए शान्ति मिलनी है। परन्तु इस विषय को तो शरीर में बाहर ही निरुल जाना चाहिए। यह न निरुल कर शरीर के अन्दर पहुँच कर और चरायी करता है। हृदय और गुर्दा पर इसका विशेषकर और भी मराम प्रभाव पड़ता है, जिससे कई बीमारियाँ शुरू हो जाती हैं। दिल कमजोर होकर धड़कने होने लगती हैं।

पाय पनाने में भी गलत होने से चरायी हो सकती है। पाय की पत्ती पर उपलब्ध हुआ पानी टालकर ठक देना चाहिए और उसका अंश निरुल आने के लिए ५ मिनट कारी होने हैं। पाय की पत्तियाँ यदि देर तक उपलब्ध पानी में रहेंगी तो उसमें से पत्तियों का यह फस निरुल आवेगा जो हल्के जहर का काम करता है और जिसके कारण पाय बढ़नी भी हो जाती है। बाजारों में पाय बेचने वाले प्रायः पाय को गरम बनाये रखने के लिए कई घंटों तक उसको आग पर रखते रहते हैं। यह पाय बहुत हानि देती है। पाय को बहुत अधिक गरम भी न पीना चाहिए इससे पेट के अन्दर की भिन्नी को नुकसान पहुँचता है, जिसमें कि वह कमजोर पड़ जाती है।

शुद्ध व्यक्ति खाली पाय पीने के आदी होते हैं—यह बहुत नुकसान देती है। शर्करा और दूध मिलने से यह ठोक रहती है। शुद्ध खाने के साथ पाय पीना अच्छा होता है, परन्तु वह ऐसी चीजें नहीं होनी चाहिये जैसे अंडा और मांस। यदि इनके साथ पाय पी जावेगी तो इनका हजूम होना बहुत कठिन हो जाता है।

बहुधा विद्यार्थियों को देखा है कि परीक्षा के दिनों में पढ़ने के लिये रात को जागना चाहते हैं और नींद जो कि एक प्राकृतिक चीज है वह आये बिना रुकती नहीं, उसके रोकने के लिये पाय का सेवन करते हैं। इससे प्रायः नींद न आने की बीमारी हो जाती

है जो घटुन कष्टप्रद होती है। ज्वर नींद नहीं आती और पसको लाने की कोशिश की जाती है तो घटुन बेचैनी और सिर में दर्द होने लगता है। प्याना हजम नहीं होता, और न आदमी किसी काम में ही चित्त लगा सकता है।

अधिक पाय पीने से भूख भी नहीं लगती और आदमी निर्यत्न होकर महत्तरावित्त हो बैठता है। हम लोग इसे गरम पीज समझ कर जुकाम होने पर पीते हैं। इससे जुकाम अच्छा होने के बदले बढ़ जाता है। गठिया होने की भी संभावना रहती है। सर्दी के दिनों में गरम-गरम पाय पीना हानिकारक नहीं होता। परन्तु पाय हल्की और कम शक्कर की होनी चाहिये। पाय की पत्तियों का बंधा पैकेट लेना चाहिये। प्रायः गुली पाय बेचने वाले, काम में लार्ह दूर पत्तियों को गुप्ताकर अच्छी पाय में मिलाकर बेचते हैं।

बाजी—यह मेक्सिको, बोलिविया, ब्राजील, मध्य अफ्रीका तथा अरब में घटुतायन से होती है, और पाय से भी अधिक दानि-कारक होती है। इसके तैयार करने का ढंग पाय की भांति ही है। परन्तु इसको पानी में पाय से अधिक देर तक रखना चाहिये अन्यथा इसमें से आवश्यक अंश नहीं निकल पाता। शारकर्य में इससे संयत करने की प्रथा कम पाई जाती है।

पोशो—इस बीज से तैयार की जाती है जो परिपक्वी होएसमू, अफ्रीका के परिपक्व लह और दक्षिण अफ्रीका में पाये जाते हैं। इसको अधिकतर दूध में तैयार करते हैं। इसमें चर्बी होने के कारण यह श्वितकर्मक पैदा होता है। यह पाय तथा कर्फी की भांति हलका नहीं होता। इससे नींद और भूख नहीं मिलती। परन्तु हम लोगों के यहाँ इसका भी सेवन अधिक नहीं होता है। पाय की संयत सदते अर्ध होना है क्योंकि सर्दी चर्कर सार

इसका काम ही ला सकते हैं। जिसके पास मचोरे उठर मुछ की व्यवस्था नहीं है, वह चाय पीकर बहुत सा समय निकाल दे। श्रम करने वाले व्यक्ति सारे चाय पी लेना अनुचित समझते और उसके बाद सरलता से मारा दिन बिना कुछ निकाल देते हैं और दिन भर कार्य करते रहने पर भी किसी कारण थकान का अनुभव नहीं करते।

### तम्बाकू पीना और खाना

दुनिया की ४० प्रतिशत तम्बाकू भारत में पैदा होती है। ४५ में ४०५००० टन पैदा हुई।

तम्बाकू का सेवन चाय से मँहगी आदत है। यह भी होने के कारण शरीर के अंगों को शिथिल बना देती है और धीरे फमजोरी बढ़ाती है तथा दिमाग पर असर करती है। देशों में इसका सेवन इतना हानिकारक नहीं होता जिसे देशों में। यह एक प्रकार का जहर है और व्यक्ति के बहुत बुरा प्रभाव डालता है। तम्बाकू को बीड़ी, सिगरेट, चिलम, सिगार आदि के रूप में पीते हैं। यह हमारे जानते हैं कि इससे कलेजा फूँकने लगता है। परन्तु जब बार पड़ जाती है तो व्यक्ति खाने के बिना रह सकने इसके बिना नहीं। इसके पीने की आदत गंदी होती है। रेल में, सिनेमा में या किसी भी सभा सोसायटी में वहाँ धुआँ उड़ाने से, अन्य जनों को बुरा लगता है; जहाँ दूसरों पर पड़ती है और तकलीफ देती है। हमारे देश सिनेमा घर ऐसे होते हैं, जहाँ गंदी हवा निकालने का नहीं होता और अधिक व्यक्तियों को बन्द स्थान में घुमाव भरल बहुत गंदा हो जाता है और यदि वहाँ बैठने

सिगरेट-धीड़ी पी रहे हों तो यहाँ पर किसी का चेहोरा हो जाना, जो मचलाना तथा सिर दर्द हो जाना एक साधारण-सी बात है। यह धुआँ श्वाँसों को भी दुःख देता है। वशों के लिये यह और भी हानिकारक है। इससे प्रारम्भ से ही वशों पर शरीर और दिमाग के घटने की गति हल्की पड़ जाती है, खराब आदतें भी जल्दी हो पड़ जाती हैं। आप यदि शरयं सिगरेट पीने की आदत रखते हैं और घुरा समझ कर वशों को उससे दूर रखना चाहते हो तो यह कभी नहीं हो सकता। हमने देखा है कि दक्खे प्रारम्भ में इस काम को चोरी से करते हैं। एक बार एक स्टेशन प्लेटफार्म पर मैंने एक पिता जो सिगरेट पी रहा था, अपने छोटे दक्खे को धीड़ी पीने के लिये टॉटते हुए देखा। परन्तु लड़के पर उसका कोई प्रभाव न पड़ा। उसने अपने मित्रों से कहा कि यदि यह घुरा काम है तो हमारे पिता हो इसको क्यों नहीं छोड़ देते हैं। अतः पहले शरयं इसका अभ्यास करिये और बाद में वशों से आशा करिये।

तम्बाकू घूने के साथ या पान में प्रायः खाई भी जाती है। और उन पत्तियों को अनेक प्रकार से मुगंध टालकर तथा चाँदी-सोने के धातु मिलाकर बहुत अच्छी बनाते हैं। परन्तु यह भी एक नशा है, और मुखिल से छूटना है। माधारणतया यदि कोई व्यक्ति उसको खा ले तो तुरन्त ही जो मचलाकर के होने लगती है, अतः उसको बहुत धोड़े से प्रारंभ करते हैं। आदत पड़ने पर यदि उसमें तनिक भी देर हो जाती है तो तबियत घबरेन होकर सिर घूमने लगता है और खाना हضم नहीं होता। बुद्ध लोग ऐसी ही नशीली चीज जिसे हुलाम कहते हैं, उसको सपने की आदत टाल लेते हैं यह भी हानिकारक होती है। वशों को सिगरेट और तम्बाकू पीना इतना अधिक नुपमान देता है, क्योंकि उनका दन्त

हुआ शरीर है, किसी-किसी देश में २१ वर्ष की आयु से कम के युवक और बच्चों को ऐसा करने से सजा मिलती है।

पान खाना कुछ हद तक अच्छा होता है क्योंकि उसके द्वारा शरीर में चूना पहुँच जाता है, परन्तु आधिक्य किसी भी चीज का खराब होता है।

### अन्य नशीली वस्तुएँ

शराब तथा अन्य नशे घृणित समझे जाते हैं क्योंकि उनका सेवन मनुष्य को बहुत जल्दी घसीट कर मृत्यु के पास पहुँचा देता है। न तो कोई काम ठीक से कर ही सकते हैं, और न उनसे जिम्मेदारी का काम दिया जा सकता है। यदि यह पशुन दाइपर के पद पर रख दिये जायें, नशे में भ्रम कर पशुन चलाने का काम करें तो हजारों आदमियों की जान पर आ पड़ेगी, और अपनी भी ख़तर नहीं रहेगी। शराब पीने वाले को समाज घृणा की दृष्टि से देखता है, और उस मनुष्य के कुटुम्बियों का जीवन भी समाज में दलित पड़े जाने के कारण नारक हो जाता है। लोग उँगली उठाने और उनके साथ किसी प्रकार का सामाजिक संबंध रखना पसन्द नहीं करते। एक व्यक्ति की नशीली आदतों से पूरे कुटुम्ब की हानि होती है। आमदनी का बहुत सा भाग इसमें व्यय हो जाने और नशे के कारण ठीक से नौकरी या व्यापार न कर सकने के कारण गरीबी जल्दी ही आकर सत्ता लेती है।

हमारे यहाँ कुछ जानियों में नशा करने की प्रथा भी चल गई है। कुछ अपद्रु और गरीब व्यक्ति अपने गरीब जीवन को भूल जाने का यही तरीका समझते हैं। विवाह आदि के समय यह एक आवश्यक चीज होती है। कुछ जानि पंचायतों में यदि कोई आदमी शराब में तिखला जाता है, तो उसको मिर में सम्मिलित होने के

लिये घिरादरी धालों को शराब पिलानी होती है। नशीली चीजों से शरीर को तो हानि होती ही है, व्यर्थ में रुपया भी खर्च होता है, जो कि शरीर के लिये और भी खराब है। बहुत से लोग इमी के पीछे कर्जदार हो जाते हैं, अपना तथा अपने उत्तराधिकारियों का जीवन भी खराब करते हैं। यषों को खाना-पीना तक ढंग से नहीं मिलता। पढ़ाई-लिखाई तो दूर रहो। एक सभ्य से सभ्य व्यक्ति शराब पीकर मनगला हो जाता है, और उससे सब भय खाते हैं। सड़कों पर लड़ने हुए आपने देखा होगा, कभी-कभी शराबियों को नाली में सड़क के किनारे पड़े हुए देखा है। वह घेड़ोशों में ऐसी घातें कर बैठता है जिससे उसे स्वयं लज्जा आती है। इन नशों से बढ़कर समाज और व्यक्ति के लिये कोई हानिकारक वस्तु नहीं है।

भारतवर्ष में जितनी शराब खुले बनती है वह इस प्रकार है। कुछ लोग घुरा छिपाकर भी बनाकर पीते हैं—

१९३५	१२,५४,५८८	गैलन
१९३६	११,५६,४७०	"
१९३७	१२,३६,६२६	"
१९३८	११,७६,७६६	"
१९३९	१२,३४,४७८	"

कॉंग्रेस सरकार ने अपनी रुपये की हानि होते हुए भी इसका सेवन बंद कराना प्रारंभ कर दिया है, और कई स्थानों पर इसका प्रयोग जुर्म है।

ठण्डे देशों में शराब बहुतायत से पी जाती है क्योंकि जनता का विश्वास है कि इससे शरीर में गर्मी आती है। परन्तु असह्यत में इसकी गरमी स्थल तक ही सीमित रहती है। इसको थोड़ी



मात्रा में पीना भी नुकसान देता है क्योंकि इसका प्रभाव पहले तो उत्तजना पैदा करता है और बाद में शरीर टूटने लगता है और शरीर में सुस्ती मालूम होती है। क्योंकि इससे पेट के गैस्ट्रिक रस को उत्तेजना मिलती है। आपने देखा होगा कि होली पर हमारे बहुत से घरों में अन्य मिठाइयों के साथ भाजूम की चर्बी किलाने तथा भाँग पिलाने की प्रथा है। इसके बाद आदमी इतना जाना खा लेता है कि उसका रस आरचय होता है। इन चीजों का नशा कोई पटाई जैसे नींदू खाने से उतर जाना है। भाँग प्रायः लोग ठंडाई में मिलाकर या गोली बनाकर खाते हैं। मिठाई खाने से अधिक और नहाने से और भी अधिक बढ़ता है। गांजा पीने से दिमाग पर बहुत असर होता है और चरस चंदू में उससे भी अधिक। कोकैन पान में खाई जाती है और बहुत मंहगी मिलती है। शराब में नशे के अलावा गर्मी भी मिलती है, और वह खून में जल्दी ही पहुँच जाती है। यह थोड़ी मात्रा में दवाइयों के भी काम में आती है। मगर ताड़ी अगर नशे के लिए पी जाती है तो सड़ाकर पी जाती है और अगर स्वार्थ के लिए थोड़ी मात्रा में पीना है तो विल्कुल ताजी और उसके पेट के नीचे जाकर पीना चाहिये।

अफीम एक प्रकार का जहर होता है। परन्तु अगुमात्रा से शुरू करके इसकी मात्रा बढ़ती जाती है। परन्तु एतदम ही अधिक खा लेने से आदमी हमेशा के लिए सो जाता है। अफीमबी को यदि एक दिन भी अफीम न मिले तो निर्जीव हो कर पड़ जाते हैं और कुछ काम नहीं कर सकते। शरीर में इतनी शिथिलता आ जाती है कि वह बेदम हो कर गिर पड़ते हैं। अफीम खाने पर फिर चेत होती है, पुराने जमाने की कथाओं में विष कन्या का वर्णन मिलता है। बहुत थोड़े जहर से प्रारंभ करके एक लड़की को विष दे दे कर तैयार करते थे। चाकि उसके संपर्क में आकर कोई भी मर सके,

यह विष इतने कम से शुरू किया जाता था कि कन्या पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता था। उसके शरीर को 'आदत पड़ जाने पर उसकी थोड़ी मात्रा और बढ़ा दी जाती थी और फिर वह इतना अधिक विष भी खा लेती थी जिससे कोई भी 'आदमी तुरन्त मर सकता है। तब भी उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था, परन्तु उसका सारा शरीर थिपैला हो जाता था। उसी प्रकार अफीम को भी बहुत थोड़ी मात्रा से शुरू करते हैं। जब उसका सहन करने की 'आदत शरीर को हो जाती है, तब उसे बढ़ा देते हैं। और फिर अधिक मात्रा भी उस व्यक्ति के लिए मृत्यु नहीं ला सकती। किसी भी बड़ी तकलीफ को दूर करने के लिए डाक्टर अफीम की सुई लगाया करते हैं, जैसे शराब या दमा की बीमारी। परन्तु यह हमेशा देखा गया है कि जितना अच्छा और अधिक समय के लिए प्रभाव उसकी पहली सुई करती है, वह आगे वाली नहीं। मात्रा बढ़ा देने पर भी उसका प्रभाव हल्का और कम समय के लिए होता है। गाँजा, चरस, ताड़ी सभी नशे खराब होते हैं। इन सब के अधिक सेवन से मूल का दबाव घट जाता है और हृदय, अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाता जिससे अन्य बीमारी, यहाँ तक कि ऑल की दृष्टि कम हो जाती है और बड़ी हो जाती है।

इन सब नशों का सेवन तो आवश्यकता के अनुसार दवा के रूप में ही किया जा सकता है। मुद्द लोगों का यहाँ तक विश्वास है कि इसरो किन्हीं भी रूप में काम में लाना धर्म के विरुद्ध है। परन्तु आपन् काल धर्म के अनुसार जब जीवन ही नाश होने पर आगे उस समय सब अपराध क्षम्य होते हैं। अतः दवा की तरह नशे को रोजों का प्रयोग करना तो आवश्यक है, परन्तु साधारण दशा में तो इनकी हानियों को देखते हुए सबको इससे बिलुल हो विमुख रहना चाहिये।

ऊपर कहीं हुई नशीली चीजों के अलावा कुछ और भी पीने की चीजें हम लोग काम में लाते हैं। जैसे सोडा वाटर, लेमोनेड, शर्बत आदि। इन चीजों में शर्करा काम में आती है। यह चीजें थोड़ी काम में लाई जायें तो अच्छी रहती हैं। गर्मी के दिनों में विशेषकर नींबू तथा फलसे का शर्बत ताजगी लाता है। ठंडाई, बादाम आदि ढालकर बहुत लाभप्रद होती है। सोडा लेमोनेड भी हानिप्रद नहीं होते यदि स्वच्छ पानी से बनाये गये हों। परन्तु जैसा प्रायः अधिक बर्फ ढालकर पिया जाता है वह ठीक नहीं। बर्फ प्रायः स्वच्छता से नहीं बनाई जाती। और यदि स्वच्छ पानी से भी बने, तब भी उसका सेवन बहुत अधिक नहीं करना चाहिये। भोजन करने में हो जब इस नियम का पालन करना होता है कि आवश्यकता से अधिक न हो जावे तब फिर अन्य चीजों के सेवन में तो इसका और भी अधिक ध्यान रखना चाहिये।

---

## अध्याय ७

### क्या यह खाना ठीक है ?

दुनिया के आदिम निवासी मांसाहारी थे। यह या तो जानवरों को मारकर खाते थे, या प्राकृतिक रूप से जो पैदा हुआ उससे ही अपना पेट पालन करते थे। उनको अनाज, फूल-फल आदि किस प्रकार उपजाए जा सकते हैं इसका शुद्ध भी ज्ञान न था। परमात्मा ने उनके दाँत भी इतने ही तेज़ बनाये थे कि यह मांस को अच्छी तरह चबाकर खावें ताकि पचा सकें। धीरे-धीरे आदमी ने और घातें जानी और खाने के बहुत से प्रकार सीख लिये। उसके यह आगे के दाँत शुद्ध कम तेज़ होने लगे क्योंकि उसको काम में कम लिया जाने लगा। जैसे यदि आप एक छुरा या तेज़ चाकू खरीद कर रखिये और उसे काम में न लाइये ता वह जंक लगकर, या काम में न आने के कारण और खराब होने लगेगा। उसके दाँत ऐसे तेज़ न रहे जैसे मांसाहारी जानवरों के अथ भी होते हैं, जैसे शेर, चीता आदि। मनुष्य जो मांस खाते भी हैं, उनके दाँतों को उजना पोर

नहीं पड़ता क्योंकि अग्नि के आधिष्ठातृ के कारण अब कच्चा मांस नहीं खाया जाता और पका हुआ मांस पुष्ट नर्म और चबाने में सरल हो जाता है। मनुष्य ने अन्य चीजों के साथ ही साथ, मांस का खाना भी चालू रक्खा ताकि उसकी शक्ति और स्वाद दोनों बने रहें।

मांस के अन्दर प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, अतः यह शक्तिवर्धक होता है। मांसाहारी व्यक्ति अधिक शक्तिशाली और सादसी होते हैं, परन्तु अधिक प्रोटीन के कारण इस भोज्य को खाने में जड़म करना भी एक कठिन कार्य है, विशेषकर कमजोर और बीमारी से उठे हुए पथ्य पाने वाले मनुष्यों को तो यह विस्तृत न खाना चाहिये। मांस की प्रोटीन से दूध, पनीर और अण्डे की प्रोटीन कहीं ऊँची होती है। दूध और फल जिसके खाने में अधिक होते हैं वह व्यक्ति भी शक्तिशाली होता है।

आपने उस राजा की कहानी पढ़ी होगी जिसने मक्खी और मकड़ी को व्यर्थ की वस्तु समझ रक्खा था और इस बात पर आश्चर्य प्रकट करता था कि परमात्मा ने इनको क्यों बनाया। और एक-एक बार इन्हीं दोनों ने उसकी रक्षा की। मक्खी ने डंक मार कर, और मकड़ी ने जाला तानकर जब कि यह एक गुफा में छिपा था और शत्रु उसका पीछा कर रहे थे। जाला तना जानकर उन्होंने उस गुफा के अन्दर जाकर देखना व्यर्थ समझा—उन्होंने देखा कि यदि राजा इसके अन्दर शरण लेता तो जाला टूट जाता होता। उन्होंने यह न सोचा कि राजा के अन्दर घुसने के बाद जाला तना गया है। प्रायः प्रकृति में देखा गया है कि जितने कीड़े, पशु, पक्षी हैं वह अपने से बड़े का शिकार बन जाते हैं कुछ जानवर शाकाहारी अवश्य हैं परन्तु अधिक मांसाहारी हैं। बरसात की लक्ष्म के मच्छरों से छिपकली अपना पेट भरती है, चिड़िया, चींटी और मरे कीड़ों

को खानी है। मनुष्य भी अपनी बुद्धि और शक्ति से अपनी रुचि के अनुसार जानवरों को घस में करके उसका खाने के काम में लाता है। जैसे बहुत से जानवर जाड़े और घरमान के लिये अपना खाना पहले से घटोर कर रखते हैं, उसी प्रकार, आदमी भी अपनी इच्छानुसार कभी जानवर न मिलने के कारण, पहले से जानवर इकट्ठा करता है। और यहाँ तक कि अब बड़े-बड़े जानवर पालने और मांस इकट्ठा करने के स्थान घन गये हैं। चिड़िया भी पाली जाती हैं। इसका व्यापार यहाँ तक बढ़ गया है कि ऑस्ट्रेलिया में पाली हुई भेड़ों का मांस इंग्लैंड तक भेजा जाता है, और वहाँ के व्यक्तियों का भोज्य है।

मांस के अन्दर प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, अतः यह शक्तिवर्धक होता है। और मांसाहारी व्यक्ति अधिक शक्तिशाली तथा साहसी होते हैं। परन्तु अधिक प्रोटीन के कारण इस भोज्य को खाकर हजम करना एक कठिन कार्य होता है, विशेषकर कमजोर और बीमारी से उठे हुए पथ्य पाने वाले व्यक्तियों को तो यह विवश नहीं खाना चाहिए। मांस की प्रोटीन से दूध, पनीर और अण्डे की प्रोटीन वहाँ अच्छी होती है। दूध और फल, जिसके खाने में अधिक होते हैं, यह व्यक्ति भी बहुत शक्तिशाली होता है और बीमारी को सरलता से अपने ऊपर आक्रमण नहीं करने देता। मांस के अन्दर मिनरल सॉल्ट्स बहुत कम रह जाते हैं क्योंकि इनका भण्डार मांस में न होकर हड्डी और खून में अधिक होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की भी कमी होती है। परन्तु विटामिन ए तथा टी पर्याप्त मात्रा में होता है। चिड़िया, मुर्गी आदि के मांस में चर्बी कम होती है, अन्यथा मांस में चर्बी का आधिक्य रहता है।

	Water	Pro.	Fat.	Salt.	Carb.	Calories Per 100 Grams
Crab	83.5	8.9	1.1	3.2	3.4	56
Lobster	77.9	20.8	0.3	1.4	....	86
Big Fish	78.4	22.6	0.6	0.8	....	91
Small Fish	77.9	21.5	1.6	2.0	....	100
Sheep liver	70.4	19.3	7.5	1.5	1.4	150
Sheep Muscle		71.5	18.5	13.3	1.3	194
Pig Muscle	77.4	19.7	4.4	1.0	....	114
Beef	74.3	22.6	2.6	1.0	....	114

वर्तमान काल में लोगों का विश्वास है कि मांस खाना अपने  
 तथा देश के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है और इसके बिना  
 पूरी शक्ति नहीं आती। मांस शक्ति उत्पन्न करता है यह सच है,  
 परन्तु बहुत ही हानिकारक भी हो सकता है। जानवर यदि रोगी  
 है, और यह हमको पता नहीं है तो हम उस मांस को खाने से रोगी  
 हो सकते हैं। इससे नया रोग तक हो सकता है। बाजारों में बहुत  
 रोगी तथा बूढ़े जानवर बिकने आते हैं जिनको मांस के व्यापारी  
 कसाई आदि सस्ते होने के कारण खरीद लेते हैं, और उससे बीमारी  
 फैलती है। दूसरी बात यह है कि जानवर जिस समय मारा जाता  
 है उसका शरीर ठीक और चालू अवस्था में होता है। उससे सब  
 काम करते रहते हैं, शरीर की गंदगी बाहर निकालने और

सफाई करने के काम में लगे रहते हैं, इस प्रकार मरते समय बहुत सी आवश्यक गंदी चीजें बाहर न निकलकर मांस में रह जाती हैं, जिससे खाने में हमारे शरीर के अंगों को सफाई करने के लिए दुगुना काम हो जाता है। जानवर का यकृत ( लिवर ) तथा गुर्दे आदिष्ट तथा ताज्जत देने वाले समस्त वर बहुत ख़ाए जाते हैं, लोग भूल जाते हैं कि शरीर के यही अंग सफाई का अधिक काम करते हैं। गंदगी यहाँ बाहर निकाली जाने के लिए इकट्ठा की जाती है। अतः यह विपरीत होने के कारण शरीर के लिए बहुत हानिकारक हो सकते हैं। अतः मांस खाना हि है तो मांसपेरी खानी चाहिए अन्य हिसे नहीं। अच्छे मांस का रंग धमकदार हांता है सुगंध हल्का और अच्छी होती है। यदि हल्का हरा रंग अथवा धदबू है तो सदा समझना चाहिए।

गर्मी में मांस खाना बहुत हानिकारक होता है। उस समय मलेरिया और पेचिस होने का बहुत दर रहता है। होटलों में रक्खा हुआ मांस भी परस दिया जाता है, जिससे आदमी बहुत जल्दी घातक बीमारों का शिकार हो जाता है।

विदेशों में मुश्र खाने की प्रथा बहुत है। मुश्र का मांस खादिष्ट समझा जाता है, परन्तु यह बहुत गंदा जानवर है और गंदे खाने पर ही अपना निर्वाह करता है इससे निश्चित है कि यह किसी प्रकार भी लाभ नहीं पहुँचा सकता। बहुत से जानवर बचे जाने के लिये मीलों दूर, एक स्थान से दूसरे स्थान पहुँचाये जाते हैं और घंटों खाना पानी न मिलने से निरोगी भी रोगी हो जाते हैं, तथा ज़ख्मों से मारे जाते हैं, जो निर्दयता के अतिरिक्त स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक होता है।

यद्यपि मांस खाना कुछ हद तक हानिकारक है दुनिया के अधिक जन इससे खाते हैं, और बीमार होने पर अन्य पौष्टिक



दोष देते हैं। यदि अन्य प्राकृतिक वस्तुओं का हम ठीक और उचित मात्रा में सेवन करें तो हम उनसे ही, शक्तिशाली हो सकते हैं। जानवर बहुत-सी जड़, घास, पौधों और अनाज को खाकर पलते हैं, और हम उन्हीं चीजों के दनाये हुए जानवर को खाते हैं, या यों कहा जाय तो ठीक होगा कि उन चीजों को हम जानवर के रूप में खाते हैं यदि उन चीजों से दनाये गये जानवर हम में शक्ति पैदा कर सकते हैं तो यह अत्यन्त शक्तिरर्धक होगी।

	Water	Pro.	Fat	Salt	Carb	Calories per 100 grams
Fowl egg	73.3	13.5	12.9	1.0	0	49
Duck egg	71.0	13.8	13.3	1.0	0	51

### . अंडा

अंडा दूध की भाँति ही बहुत लाभकारी वस्तु समझी जाती है। अंडे में वह सब चीजें होती हैं जिनसे चिड़िया का शरीर बनता है अतः उसमें शरीर को बढ़ाने और शक्ति देने वाली सभी वस्तु रहती है। अंडे में जेटीय चर्बी, नमक, तथा विटामिन सभी बहुत होता है, सिर्फ कार्बोहाइड्रेट कम होता है इसकी सफेदी में प्रोटीन अधिक होती है और चर्बी कम, जर्दी में चर्बी अधिक होती है अतः वह कठिनता से पचता है। इसमें विटामिन ए और डी तथा लोहा बहुत होते हैं इसको कच्चा ही या साधारण उबालकर खाना अच्छा होता है और अधिक पकाने से यह गरिष्ठ हो जाता है। अंडे को दूध में फेंट कर प्रायः खाते हैं और यह बीमारी से उठे हुए लोगों के लिये भी अच्छा होता है। अंडे ताला लेने चाहियें और उसकी पहचान यह है कि नमक मिले पानी में डालने से ताला अंडा डूब जायेगा—कुछ वासी तैरेगा और बिल्कुल वासी उतरायेगा। अंडा मांस से

करी अच्छी चीज है, और धर्म की दृष्टि में कुछ लोग इसे मांस  
हार में सम्मिलित नहीं कहते। उनका कहना है कि यह दूध की  
भौति ही शाकाहार है और केवल यही अटे गाने जाते हैं जिसमें पक्ष  
नहीं तिरल्लते और सुग्रीं इनको अलग कर देती हैं। परन्तु बहुत  
धार्मिक इसको भी खाना उनका हो गया समझते हैं जैसा किमी  
अन्य मांस या मछली को खाना क्योंकि इसमें जीव होता है।

Poultry farming सिध्दानी चाहिये ताकि गाने  
: मिलें—2700 million eggs Produced in India.  
English and Danish eggs are bigger than  
Indian.

### मछली

हमारे देश में बंगाल में मछली बहुत प्रिय भोजन है। और  
कुछ लोग इससे खाने में धार्मिक वंश भी नहीं समझते। इसमें  
अन्य मांस की अपेक्षा पानी अधिक होता है और इसी से यह  
अधिक पाचक होता है। इसमें फास्फोरस बहुत होता है, मिनरल  
साल्ट भी इसमें मांस से अधिक होते हैं। मछली बहुत शक्ति  
देने वाला भोज्य है। इसमें प्रोटीन और विटामिन वाले तेल होते  
हैं। चोट और ईलायट मछली का नाम सत्रने मुता होगा, जिसका  
तेल कमजोर व्यक्तियों, बच्चों सभी को दिया जाता है। छोटी  
मछलियों में तेल कम होता है, परन्तु कैल्शियम अधिक होता है।  
क्योंकि यह हड्डी सहित खाई जाती है, और यह पक्षी भी सरल  
में है। अतः कमजोर व्यक्तियों के लिये यही दो जानी है। मछली  
को बहुत तब कर और मसाले टालकर खाता चाहिये, इस  
कमके विटामिन बढ़ हो जाते हैं। खाना ही अच्छा  
होता है।

Fish production in India 6,60,000 tons.

मादमी का व्यापार भारतभर में बहुत बढ़ सकता है यदि हमारा प्रयास किया जावे—क्योंकि यहाँ पानी की कमी नहीं है, और यह साधारण में साधारण व्यक्ति को भी आसानी से करने को मिल सकता है। परन्तु हमारा बाँट टीक प्रबंध न होने के कारण यह एक कान्हा में भी आती है जहाँ खरबों मंरी नावियाँ मिलती हैं और यहाँ की मछलियाँ बड़ी-बड़ी बढ़कर मात्र पानी में घुँस जाती हैं और अन्धरी समझी जाती हैं। यह बाँज चित्तों हानि-कारक है, हमें हम सब मजदूर करने हैं। टॉन में पंद्रह मछलियों को बिंदियों में आती है, यह प्रायः इनकी उदरों को जो जाती हैं कि बड़े शत्रु का पालन हो चुकी है। खरबों टन पदार्थ, और विशेषकर गोरी में तो गोरी छाप हो जाती है, परन्तु मांस में, मछली में, छायो जल्दी आती है। मछली मूंग और ताजा दोनों अच्छी होती हैं।

हमारे यहाँ मांस को सामंती मोजनों में सम्मिलित किया जाता है। हमारे अध्यायी रूप से शक्ति आती है और कुछ दिन के लिये यह छाँड़ दिया जाये तो निर्बलता का अनुभव होने लगता है। भारतभर जैसे देश में जहाँ की आबादी बहुत अधिक है यह और भी आवश्यक है कि अधिकतर व्यक्ति शान्तकारी हों। प्रयोग करने से पता चला है कि जिस भूमि में अनाज, शाक १०० व्यक्तियों के लिये पैदा किया जा सकता है, दूध ४० व्यक्तियों के लिये उससे भेड़, बकरी पालकर ८ आदमियों के लिये ही खाना तैयार किया जा सकता है, और मुर्गियाँ पालकर अंडे ६ ही व्यक्तियों के लिये तैयार हो सकते हैं। अतः मांस से साढ़े बारहगुना, और अंडे से लगभग १७ गुना अधिक अनाज उस ज़मीन में पैदा हो सकता है। परन्तु भारत में दुर्बल पशु भी बहुत-सा अनाज आदमी के हिस्से का खा जाते हैं, इसलिये मांस, मछली, अंडे का भी खाना ज़रूरी हो

जाता है। परन्तु यह मानना सर्वथा गलत है कि मांस खाने वाले दीर्घायु और अन्य जन अल्पायु होते हैं। मोजन पर जलवायु का भी बड़ा प्रभाव पड़ता है।

## अचार-मसाले

अन्य तामसी भोज्य पदार्थ भी होते हैं। उसमें भारतीय लोगों में मसाले एक प्रधान स्थान रखते हैं। हम लोग अपने खानों को मसाले डालकर सुन्दर और स्वादिष्ट बनाते हैं। मिर्च, धनिया, हल्दी, पटाई, इलाइची, कालीमिर्च, दालचीनी, तेजपात, जीरा आदि यदि बहुत थोड़ी मात्रा में इन मसालों को खाया जाय तो यह स्वाद को बढ़ाते हैं और विशेष हानिकारक नहीं होते। परन्तु कुछ घरों में इसका आधिक्य रहता है। विशेषकर मिर्च जैसी चीज का जो बहुत ही उत्तेजक वस्तु है। उसके अधिक खाने से जिह्वा को कष्ट होता है, मुँह लाल हो जाता है। अम्ल, नाफ से पानी आने लगता है और उत्तेजना के कारण पानी ही पानी पीने को इच्छा होती है। बाजारों में आपने चाटवालों की दुकानों पर

फालीभिर्च लाभदायक होनी है। लोहे की कमी हींग से पूरी की जा सकती है।

कुछ लोगों का तो यहाँ तक विचार है कि मसालों में नमक तक नुकसान करता है। यों तो नमक के बिना कोई जीवित नहीं रह सकता। परन्तु वह नमक फलों और सागों के अन्दर जो रहता है, वह लाभकारी होता है न कि ऊपर से ढाला जानेवाला नमक। उसकी थोड़ी मात्रा खाना ही अच्छा होता है। त्वचा की बीमारियों में प्रकृति नुकसान की चीजों से प्रायः पहले ही सावधान कर देती है। आप आवश्यकता से अधिक नमक खाइये आपके मुँह के हिस्से में सूजन-सी मालूम होने लगेगी। कुछ बीमारियों में यह नमक बिल्कुल वर्जित है, जैसे विशेषकर त्वचा की बीमारियों में इसके खाने से खुजली मचती है, जैसे एक्जेमा, खुजली, दाद आदि। अल्ब्यूमिन के आधिक्य वाले रोगियों को भी यह हानिकारक होता है।

मसालों के साथ ही अचार की भी हमारे यहाँ प्रथा बहुत प्रचलित है। अचारों में अन्य वस्तुओं के साथ मसाले बहुत अधिक होते हैं और यह खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिये खाये जाते हैं इनको भी बहुत ही साधारण मात्रा में यदा-कदा खाना चाहिये। आधिक्य बहुत हानिकारी होता है। अति सर्वत्र वर्जयेत्।

## अध्याय ८

### देश में खाना कितना है

खाना इतनी आवश्यक वस्तु है कि प्रायः सभी आदमी रोटी कमाने में जिदगी बिता देते हैं। और कियों उस भोजन को तरह-तरह से पकाकर सुन्दर और स्वादिष्ट बनाने में जीवन का अधिक समय व्यतीत करती है। फिर भी हम उसका इतना ध्यान नहीं रखते जितना रक्षना चाहिए। डाक्टरों का कहना है जितनी मृत्यु और बीमारियाँ अधिक खाना खाने की आदत से आती हैं, उतनी कम खाने से नहीं। हम लोग शयं बहुत अधिक खा लेते हैं, स्वाद के कारण। तथा अपने मिलने वालों, मित्रों और प्रिय लोगों को भी ऐसा करने को बाध्य करते हैं। माँ प्रायः बच्चों को अधिक खिलाते हैं प्रयास में रहती हैं। जिससे उनकी वन्दुरुस्ती अच्छी होने के बदले और खराब हो जाती है। तीज त्यौहारों पर भारी और अधिक खाने की प्रथा संसार भर में प्रचलित है। जो चीज हम साधारण दिनों पर मँगाकर नहीं खा सकते, उसके लिए पैसा जमा करते हैं और त्यौहार को मँगाकर खाते हैं। दायतों में भी यह होता है। परन्तु हम यह भूल जाते हैं कि शरीर जिस समय मोंगे उस समय देने पर तो यह अंग में लगता भी है अन्यथा



अर्थ है कि लगभग ७ करोड़ आदमियों के लिये खाने को नहीं था। इसका मतलब यह नहीं कि १७३ प्रतिशत व्यक्ति भूखे रहते हैं वरन् २० करोड़ आदमी भारत में कम खाकर जीवन निर्वाह करते हैं। १९३५ में खाने की अवस्था यह थी।

आबादी ३५७ करोड़

खाने की आवश्यकता

३२१५०० करोड़ कैलरी

प्राप्त खाना

२८०४०० " "

कमी

४११०० " "

डाक्टर बी० सी० गुप्त ने एक आदमी जो कि साधारण शम्बाई चौड़ाई का है, निम्नलिखित २८०० कैलरी के भोजन का अनुमान लगाया है।

बाबल या धान

१० औंस (लगभग ५ छटाक)

दाल

६ औंस (लगभग ३ छटाक)

अण्डे

४ औंस (लगभग २ छटाक

एक या २ अण्डा)

राब्ट

२ औंस (लगभग १ छटाक)

दूध या दूध के भोजन

१० औंस (लगभग ५ छटाक)

मछली या मांस अथवा

शाकाहारियों के लिये

उपरोक्त के अलावा दूध

के भोजन

४ औंस (लगभग २ छटाक)

दो माग

५ औंस (लगभग २.३ छटाक)

माग

५ औंस (लगभग २.३ छटाक)

तेल, घी

२ औंस (लगभग १ छटाक)

फल

३ औंस (लगभग १.५ छटाक)

—

कुल—५१ औंस (या १ सेर ९.३ छटाक)



इस प्रकार का खाना जब कि लड़ाई के पहले ५-६ आने में हो जाता था अब छेढ़ रुपये के लगभग में होता है और गाँव के रहने वालों को लगभग १ रुपये में हो जाता है। एक आदमी महीने में ४०-४५ रुपया कम से कम खर्च करे तथा उसे ठीक खाना मिल सकता है और हमारे यहाँ की औसत आमदनी और देशों की अपेक्षा निम्नलिखित है—

१९२२— १९२४ में	भारत	८२ रु०	हिन्दुस्तानी भूखाना
	ब्रिटेन	१०६२	इंग्लैंड भरपुरा
	अमेरिका	२०५३	अमेरिका मोटर वाला
	कनाडा	१२६८	कनाडा भरपुरा

इस धन से भारतीय न अपना पेट भर सकता है न ठीक से शरीर ठक सकता है और जब कि विदेश के लोग बढ़िया भोजन, बढ़िया वस्त्र पहनकर दुनिया की चर्चा और अन्य कार्यों में मन लगाते हैं।

उपरोक्त खाने को यदि ३६ करोड़ आदमियों के लिये १ साल का निकाला जाय जैसा कि श्री विमलचन्द्र घोष ने अपनी पुस्तक *Planning of India* में किया है तो देश की आवश्यकता इस प्रकार होगी :—

	आवश्यकता (करोड़ टन)	पैदावार (करोड़ टन)
अनाज	६४०	५३०
दालें	१००	७५
अण्डे	१५०,०००	३३६५०
शाकर	८०	४०
दूध	४००	१३०
मांस-मछली	१६०	—
साग	२००	—

हरे साग	२००	—
तेल-घी	७५	१०
फल	१२५	—

इससे पता चलना है कि हमारे यहाँ की पैदावार बहुत कम है और किसी-किसी चीज की जैसे तेल, घी या अण्डे इनकी तो कई गुनी पैदावार बढ़ाने की जरूरत है। लड़ाई के बाद जनसंख्या बहुत अधिक बढ़ गई, इस कारण खाने की चीजों की और भी कमी है। सरकार को तरफ से 'उपज बढ़ाओ' का प्रचार और आन्दोलन होने में बहुत लाभ हुआ है। लोगों ने अपने फूलों के घगीचों में साग तरकारियाँ लगाकर लाभ उठाया है। और यह आन्दोलन सफल भी हुआ है। फिर भी विदेशों से काफी अनाज लेने की जरूरत है। किसी को बहुत अधिक और किसी को बहुत कम अनाज न मिले इसके लिये सरकार को राशनिंग और नियंत्रण को काम में लाने की जरूरत हुई। अब भारत सरकार ने इसे धीरे-धीरे ठोढ़ भी दिया है।

भारतवर्ष में खेती आदि के तरीके अधिक सुगम नहीं हैं। और देशों में पौधों अथवा मशीनों को काम में लाते हैं। जिससे काम अधिक और सरलता से हो सकता है। स्वतंत्र भारत की सरकार ने इन सब बातों की ओर बहुत ध्यान दिया है और बहुत शीघ्र ही उन्नति होगी। भारत में एक एकड़ भूमि में जब कि २२५ सेर अनाज पैदा होता है, तब इंग्लैंड में १००० सेर हो जाता है। भारत में १५ करोड़ एकड़ भूमि है जो कि यदि जोती, धोई जाय तो ८०० करोड़ रुपया सालाना का अनाज तथा अन्य चीजें तैयार हो सकती है। भारतवर्ष तथा दुनिया के अन्य मुख्य देशों की पैदावार की गति इस प्रकार है—

	बायल पौ० में	गेहूँ पौ० में
भारत	७२८	८११
चीन	२४३३	६८६
जापान	३०००	१३५०
संयुक्त प्रदेश अमेरिका	१६८०	६६०
दुनिया की औसत	१४४०	८४०

Chart of Barley, Rice and production in the world from agricultural marketing in India P. 1. (Barley, Chart P. 2 (Rice).

उपरोक्त संख्याओं और साथ के नकशों से पता चलता है कि भारतवर्ष में अधिक जमीन में कम पैदावार होती है, और आजकल हमारी सरकार तथा अन्य जानकार सब इस बार बड़ी दृढ़ता से विचार कर रहे हैं कि जल्दी से जल्दी ऐसे उपाय काम में लाये जायें ताकि कम जमीन में और कम परिश्रम से अधिक पैदावार हो सके। पहले भारतवर्ष में आबादी कम और पैदावार बहुत होती थी और इसी कारण कमी नहीं आती थी। हमारे अतिथि-सत्कार की प्रथा को सभी जानते हैं। अतिथि को खाना खिलाते समय यह पूछना कि आप और लेंगे या नहीं, बहुत निरुद्ध समझा जाता था। चाहे थाली में खराब चला जाये। और ऐसा प्रायः होता भी था, परन्तु पूछकर देने का अर्थ यह समझा जाता था कि हमारे पास और है नहीं या और देना नहीं चाहते। अतिथि के लिये अनेक प्रकार के खाने तैयार किये जाते थे। खाने का आधिक्य होने के कारण कुछ भोजन के खराब जाने का हमको कोई कष्ट न होता था। परन्तु आजकल हम लोगों ने विदेशी प्रथा का अनुसरण प्रारंभ कर दिया है, जितनी आवश्यकता हो उतना खाना लीजिये। खराब करने के लिये नहीं।

अनाज के अतिरिक्त अन्य खाने की चीजों की भी कमी है। यहाँ जानवरों की कमी न होने पर भी दूध, घी और माँस आदिक आवश्यकता से बहुत कम मिलता है। दुनिया के एक तिहाई जानवर भारत में है, परन्तु अधिकतर इतने कमजोर हैं कि उनका समझा ही काम में लाया जाता है और बर्बाद हो भी जाता है। यहाँ गाय के दूध की औसत ५ सेर प्रतिदिन है, हालैंड में १० सेर, इंग्लैंड में ७३ सेर और न्यूज़ीलैंड में ७ सेर प्रतिदिन।

जर्मनी में उतना ही दूध २,४०,००,००० गायों में मिलता है जितना हमें १८,००,००,००० गायों से। चरार्द, ग्लिलाद तथा माश्ट न होने से बीमारी लगने आदि के कारण हमारी लगभग ५० प्रतिशत गाय भैंसे घिना दूध देने वाली है। १८४२ की साधा दशा की कांग्रेस ने हर एक भारतीय के लिये कम से कम टाई पाथ दूध नित्य पीने की सिफारिश की थी। परन्तु हम लोग याद ५ छटाक प्रात व्यक्ति भी सब दूध को पोटने की चेष्टा करते तो संभव नहीं मिल सकता। एक तो दूध हाँता ही बहुत कम है और जो हाँता भी है उसका बहुत-सा हिस्सा दही, मक्खन, घी आदि मिटाई आदि में निष्कल जाता है।

भारतवर्ष के कुछ हिस्से में, पञ्जाब, गुजरात और मगध जमुना के दोआबों में डेरी का काम बहुत होता है। गुजरात के कैरा जिले के एक तालुका में बीम निवालने के ४० यंत्र लगे हैं। पञ्जाब और दोआब में योरोपीय ढंग की डेरी के कुछ तरीक़े काम में लाये जाने लगे हैं। अनाज अधिक होने में उरार, बाजरा, मक्का आदि के कुछ भाग पशुओं के खिलाने के काम में आ सकते हैं और गेहूँ, चने का भूसा भी। बिहार, बंगाल में जानवर अधिक भूमे पड़े हैं।

	बोये हुए प्रति एकड़ में बछ	दूध प्रति व्यक्ति घीत में	बचें दूध का
पंजाब	५८	१८३	६'६
पिहार-उड़ीसा	८३	६'४	३'२
सी. पी.	५०	६'१	०'४
यू. पी.	६०	४'७	५'०
बम्बई	३'५	४'७	८'०
मद्रास	७५	३'६	१'६
बंगाल	११२	३'१	१'६
आसाम	६४	१'४	२'२

हरी घास राने वाले पशुओं के दूध में विटामिन सी अधिक होता है और चर्बी तथा कार्बोहाइड्रेट बराबर होते हैं। पनीर में प्रोटीन और चर्बी बहुत होती है। दूध में सभी आवश्यक वस्तु सम्मिलित रहती है। यह बहुत सरलता से यों भी सिद्ध होता है कि छोटा बच्चा, जिसका बढ़ता हुआ शरीर है, केवल दूध पर ही जीवन निर्वाह करता है। दूध में सब चीजों का अनुपात इस प्रकार है।

दूध के प्रकार	पानी	प्रोटीन	चर्बी	कार्बो	नमक	कैल्शरी
						१० ग्राममें
गाय का दूध	८७	३'५	३७	४'६	०'७	१६
स्त्री का दूध	८७	२'३	३'८	६'२	०'३	१८
भैंस का दूध	८१'४	६'११	७'४५	४'१७	८'७	३३
बकरी का दूध	८५'७१	४'३	४'८८	४'४७	७'५	२४
मलनिया दूध	६७'५	८	१'१	५	१	४
दही	६०'३	२'६	२'६	३'३	०'६	१४

पानीर	४०.३	२४.१	२५.१	६.३	४.१	६६
खोश्वा (दूध का)	३०.६	१०.२	१३.२	२०.५	३.१	१२.०
खोश्वा (मग्निया का)	४६.१	२२.३	१.६	२५.७	४.३	५६
दूध (पावटर)	४.१	३८.०	१.१	५१.०	६.८	१०.१
मलाई	७५.०	२.५	१८.५	४.५	५	—

गाय के दूध की कृपेक्षा खी के दूध में शक्कर और पानी अधिक होता है और नमक तथा प्रोटीन कम। यही कारण है कि छोटे बालक को पानी मिलाकर और शक्कर डालकर दूध दिया जाता है। अच्छे दूध में ८ से ११ प्रतिशत तरु घीम होती है इसमें बाजार वाले अक्सर पानी मिलाकर यह घीम निकालकर बेचते हैं। दूध नापने का यंत्र जिसे लैबटोमीटर कहते हैं इसका पता लगा लेता है। हलवाई और घर वाले यदि सेर दूध का पाप भर खोश्वा बन लावे तो उसे टोक दूध समझते हैं। अच्छे दूध में १ छटाक मलाई और एक छटाक घी निकलता है। बाजार वाले दूध पर मोटी मलाई फरने के लिये उबलते दूध में सिंघाड़े का आटा छिड़क देते हैं।

दही यदि स्वच्छता से तैयार किया गया हो तो लाभदायक पस्तु है विशेषकर गर्मी के मौसम में। दही या दूध में से मक्खन निकाला जाता है। घरों में दही में निकलता है—और दही हुई पोंख को द्वाध या मठा कहते हैं। यह घटुन खादिष्ट और लाभदायक पस्तु है। शेटों के साथ खाने से घटुन शक्ति करती है। कम-और बच्चों के लिये जिन्दे परी नहीं हजम होती यह घटुन अच्छा मोदन है। मक्खन के पानी जिनको द्वाध कहते हैं, जलाकर पनाया जाता है और यह अधिक ठहरता भा है, मक्खन लाड़े में जो छपप हो जाता है, और गर्मी में तो सुयह में शान तरु छपप हो जाता है। मक्खन को पानी मिलाकर पढ़ा देते हैं। बभी-कभी

गाय और भेड़ की चर्बी भी मिलाने दें। पनरगति घी में विटामिन नहीं होते अतः यह मुख्य लाभ नहीं पहुँचा सकने और प्रायः हानिकारक होना है। जिन शूतों पर इसका प्रयोग किया गया वह तीन पीढ़ी के बाद अंधे हो गये। अमली घी में विटामिन ए और आर्श के लिये बहुत लाभकारी पदु है।

पनीर मक्खनिया दूध से बनती है अतः सरल होता है और उसका दृढ बनना भी कठिन होता है। इसमें प्रोटीन और चर्बी बहुत होती है अतः मांस के बदले का पाम देती है, पर इसके खाने के लिये पाचन शक्ति अच्छी होनी चाहिये।

दूध से 'पूर्ण खाना' होता है। इसमें यही नहीं कि सब चीजें हैं परन्तु ठीक मात्रा में भी हैं, और सरलता से पच जाती हैं। जीवन रखने के लिये बड़ा आदमी यदि केवल दूध का सेवन करे तो उसको बहुत अधिक मात्रा में पीना पड़े, अतः खाना भी खाना आवश्यक होता है। बीमार अथवा कमजोर व्यक्ति के लिये भी यह अच्छा भोजन है। परन्तु अच्छा दूध मिले इसके लिये घर ही में गाय भैंस रखनी चाहिये। बहुत से देशों में सरकारी प्रबंध से दूध अच्छा और सस्ता मिलता है। हमारे देश में भी हमारी सरकार स्थान-स्थान पर डेरी खोल रही है—बहुत स्थानों पर बच्चों को स्कूल में दूध पिलाने का प्रबंध किया गया था और पाव भर दूध केवल दो पैसे में मिलता था। परन्तु यह प्रबंध अभी पूर्णरूप से चल नहीं सका है।

हमारे पूर्वज भी दूध का महत्व खूब जानते थे, उन्होंने लिखा है 'अमृतं हि गायं दुग्धं' अर्थात् गाय का दूध अमृत के समान है क्योंकि वह जीवन दान देता है। गाय को माता कहने और पूजा करने का भी यही अर्थ था। गाय को हम जितनी अच्छी तरह रखेंगे उतना ही अच्छा और अधिक दूध होगा। अब हम लोग केवल लकीर के फकीर रह गये हैं। गाय की सेवा करना

मानते ही नहीं, यही कारण है कि हमारे देश की गायें इतना कम दूध देती हैं और बहुत सी गायें मांस के लिये काट दी जाती हैं।

भारतवर्ष में घंगाल, उड़ीसा तथा मद्रास के खाने में चावल, दाल, सरकारी और मसालों का आधिक्य होता है परन्तु प्रोटीन तथा मिनरल साल्ट की कमी होती है। प्रोटीन दाल में जो कुछ मिलती है, यही रहती है। विटामिन ए तथा बी भी नहीं मिलते। विटामिन ए की कमी के कारण आँखों से कम दीखने लगता है और लोग जल्दी ही अंधे हो जाते हैं। प्रायः बंगाली और मद्रासी देशों में दुबले और शरीर में कमजोर होते हैं तथा पंजाबी और सीमाप्रान्त के रहने वाले गेहूँ, दूध तथा फल और हरे सागों का प्रयोग बहुत करते हैं, जिसके कारण उनका आहार अधिक शक्ति-शाली होता है। पंजाबी गायें दूध भी अधिक देती हैं इस कारण दक्षिण पूर्व से उत्तर में दूध संस्ना होता है। उत्तर में मांस तथा पूर्व-पश्चिम में मछली खाने का ख्याल अधिक है। परन्तु समुद्री तटों से जितनी मछली मिल सकती है और लाभ दे सकती है, उतनी न निकाली दी जाती है न काम में लाई जाती है। जापान में दुनिया की ३५ प्रतिशत मछली हो सकती है। भारत में भी यदि इसका व्यापार अधिक होने लगे तो विदेशों में बेचकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है। मछली के तेल का व्यापार भी बहुत बढ़ सकता है। साथ ही सर्सी होने से शरीर भी आसानी से खरीद कर खाने लगेंगे। अच्छी मछली में विटामिन ए बहुत होता है जो कि बहुत आवश्यक है।

फल और सरकारी की पैदावार भी भारत में पड़ानों पादिये। रुद जात्रियाँ जैसे कीरी, कच्ची यह काम बहुत करते हैं और कनाडा से भी अधिक लाभ उठाते हैं। यद् गेहूँ में ४२ २० प्रति बीघा लाभ होता है तो नीबू में १७५ २० प्रति बीघा, आलू में ८०



गाय और भेड़ की चर्बी भी मिलाते हैं। वनस्पति धी में विटामिन नहीं होते अतः वह कुछ लाभ नहीं पहुंचा सकते और प्रायः हानिकारक होता है। जिन चूहों पर इसका प्रयोग किया गया वह तीन पीढ़ी के बाद अंधे हो गये। असली धी में विटामिन ए और के लिये बहुत लाभकारी वस्तु है।

पनीर - मक्खनिया दूध से बनती है अतः सख्त होता और उसका हضم करना भी कठिन होता है। इसमें प्रोटीन चर्बी बहुत होती है अतः मांस के बदले का काम देती है, पर मानने के लिये पाचन शक्ति अच्छी होनी चाहिये।

मानते ही नहीं, यही कारण है कि हमारे देश की गायें इतना कम दूध देती हैं और बहुत सी गायें मांस के लिये काट दी जाती हैं।

भारतवर्ष में घंगाल, उड़ीसा तथा मद्रास के खाने में चावल, दाल, तरकारी और मसालों का आधिक्य होता है परन्तु प्रोटीन तथा मिनरल साल्ट की कमी होती है। प्रोटीन दाल से जो कुछ मिलती है, यही रहती है। विटामिन ए तथा बी भी नहीं मिलते। विटामिन ए की कमी के कारण आँखों से कम दीखने लगता है और लोग जल्दी ही अंधे हो जाते हैं। प्रायः बंगाली और मद्रासी देशों में दुबले और शरीर में कमजोर होते हैं तथा पंजाबी और सीमाप्रान्त के रहने वाले गेहूँ, दूध तथा फल और हरे सागों का प्रयोग बहुत करते हैं, जिसके कारण उनका आहार अधिक शक्तिशाली होता है। पंजाबी गायें दूध भी अधिक देती हैं इस कारण दक्षिण पूर्व से उत्तर में दूध सस्ता होता है। उत्तर में मांस तथा पूर्व-पश्चिम में मछली खाने का स्वाद अधिक है। परन्तु समुद्री तटों से जितनी मछली मिल सकती है और लाभ दे सकती है, उतनी न निकाली जाती है न काम में लाई जाती है। जापान में दुनिया की ३५ प्रतिशत मछली हो सकती है। भारत में भी यदि इसका व्यापार अधिक होने लगे तो विदेशों में बेचकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है। मछली के तेल का व्यापार भी बहुत बढ़ सकता है। साथ ही सस्ती होने से शरीर भी आसानी से खरीद कर खाने लगेंगे। अच्छी मछली में विटामिन ए बहुत होता है जो कि बहुत आवश्यक है।

फल और तरकारी की पैदावार भी भारत में बढ़ाना चाहिये। कुछ जातियाँ जैसे फोरी, कच्छी यह काम बहुत करते हैं, और अनाज से भी अधिक लाभ उठाते हैं। यदु गेहूँ में ४२ रु० प्रति बीघा लाभ होता है तो नींबू में १७५ रु० प्रति बीघा, आलू में

रु० प्रति बीघा, ६० रु० प्रति बीघा चैंगन और कालसे में। परन्तु अभी तक कोई विधिपूर्वक काम नहीं होता है, केवल कुछ जातियाँ व्यक्तिगत रूप से ही ऐसा करती हैं। यदि यह व्यापार बढ़ जाये तो हम मुरब्बे, अचार आदि जो कि विदेशों से आते हैं, और बहुत महँगे होते हैं, अपने यहाँ सरलता से बना सकते हैं। भारत की खपत के अलावा दुनिया के अन्य देशों से व्यापार करके लाभ उठा सकते हैं।

सोयाबीन एक बहुत अच्छी चीज है। इसके आटे में ४१ प्रतिशत प्रोटीन और २० प्रतिशत चर्बी होती है। गेहूँ में ११ प्रतिशत प्रोटीन और १ प्रतिशत चर्बी होती है। सोयाबीन में ए, बी, विटामिन भी होते हैं। किसी भी अनाज या दाल में इतनी चर्बी अथवा प्रोटीन नहीं होती। भारत में कमाय में इसकी उपज होने लगी है तथा सिंध और गुजरात में भी। इस पर अधिक पानी बरसने का भी कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता।

सब खाने का हिसाब लगाने से पता चलता है कि जितना सब खाना है उसको चाँटने से २८०० कैलरी से बढ़कर २००० कैलरी ही प्रति व्यक्ति को मिल सकती है। परन्तु कुछ भाग्यशाली व्यक्ति ऐसे हैं जो इतनी या इससे भी अधिक शक्ति का खाना पा जाते हैं। और कुछ ऐश्वर्यशाली खराब भी कर लेते हैं। इसका मतलब यह है कि शेष अन्य जनों को २००० कैलरी का भी भोजन नहीं मिल सकता और यदि सब पूरा खाना खाएँ तो प्रति मात में से दो व्यक्तियों को खाना बिल्कुल नहीं मिलेगा। इस कमी को पूरा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना होगा तभी सफा

